СОЮЗ ЖЕНСКИХ СИЛ

Счастливая Женщина сегодня

Сентябрь 2021 № 7 (07)

Творчество: **Анастасия Аверьянова**

«“Дом русской одежды” – наше семейное служение»

СОДЕРЖАНИЕ

СУДЬБА И ХАРАКТЕР

2 **Дина Насырова**
«Я считаю себя счастливчиком»

СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

8 **Мария Лисичкина**
«Счастье — когда все мои дети собираются за одним столом»

ТВОРЧЕСТВО

13 **Любовь Барыкина**
Об искусстве, спорте и поисках себя

18 **Анастасия Аверьянова**
«“Дом русской одежды” — наше семейное служение»

26 **Наталья Костецкая**
«Время молодых XXI» десять лет спустя

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

30 **Марина Розенштейн**
«Классическая диетология потерпела фиаско»

36 **Елена Семкина**
«Мы ищем креативные пути продвижения бизнеса»

40 **Масис Цатурян**
«Флавитакс» — синоним стойкого иммунитета

43 **Олег Аванесов**
От патологии к здоровью, из минуса в плюс

Я совсем не склонна к унынию и считаю это грехом

стр. 02

Дети — это же и есть жизнь, самое настоящее счастье!

стр. 08

Как только ты открываешь в себе желание и готовность к переменам — появляются и новые шансы

стр. 13

Русский костюм дает женщине силу, проявляет ее лучшие черты — гордость, достоинство

стр. 18

Каждый из нас всеяден в своих индивидуальных рамках

стр. 30

Дина НАСЫРОВА:

«Я считаю себя счастливчиком»

Дина Насырова выросла в семье врачей и планировала заняться медициной. Но одна судьбоносная встреча полностью перевернула ее жизнь. Сегодня Дина Ильясовна — вице-президент Московской ювелирной выставки-конгресса J-1 и директор бренда Ilgiz F. Ювелирный бренд Ilgiz F основан одним из самых именитых и титулованных российских художников-ювелиров Ильгизом Фазулзяновым, которого называют «Королем Эмали». Работы Ильгиза неоднократно получали гран-при самых престижных конкурсов мирового ювелирного дизайна. Супруга Ильгиза Фазулзянова — Дина Ильясовна Насырова — уже четверть века помогает мужу в управлении компанией Ilgiz F.

— Дина Ильясовна, как Ювелирный дом Ilgiz F пережил пандемию, как сказались ограничения на вашей деятельности? И можно ли говорить, что сейчас ситуация выглядит стабильной для бизнеса?

— Это далеко не первый кризис, который мы переживаем. Ильгиз начал работать как ювелир с 1992 года, так что в следующем году нашей компании исполняется 30 лет. Сколько за это время было пережито финансовых, экономических катаклизмов. Бывали ситуации и сложнее. В 1998 году, после дефолта, многим стало не до ювелирных украшений, а об эксклюзивных изделиях речь вообще не шла. Тогда о драгоценностях чаще говорили в другом ключе — как сдать, в какой ломбард отнести, как выручить хоть какие-то деньги от продажи. Люди выживали и не приобретали предметы роскоши. Ильгиз в это время нарабатывал эскизную базу. Практически год он изо дня в день вырисовывал, разрабатывал эскизы, обдумывал техническое воплощение своих идей, которые долго вынашивал до этого, но не находил времени, чтобы сесть и нарисовать.

Так случилось и в пандемию. Первое, что Ильгиз сделал — взял верстак и уехал в загородный дом. Если не было возможности работать с металлом и что-то отливать — работал с воском, с эскизной частью. У Ильгиза очередь на частные заказы на 6–8 месяцев вперед, и пандемия со сменой скорости жизни, способствовала тому, чтобы завершить «долги» по заказам наших клиентов. Да, не было прибыли, сопоставимой с предыдущими сезонами, но и потерь больших не было.

Не скажу, что у нас выработался иммунитет к такого рода обстоятельствам, но определенная схема работы в непростые периоды точно выработалась. Мы знаем — если в какой-то момент одна часть проседает, то идет рост в другой, то есть баланс все равно присутствует. Преодолеть сложности помогает и командный подход, и опыт, и многолетняя закалка, в конце концов.

Неженское дело?

— Расскажите о деятельности двух ваших галерей — парижской и московской. Насколько востребованы сегодня ювелирные выставки, и готовы ли люди к восприятию такого творчества не просто как утилитарному мастерству, а именно как к искусству?

— Нужно сразу сказать, что парижскую мы открывали не для французов, да простят они меня. Это был своего рода сервисный центр для клиентов со всего мира. Не все на-

ши ближневосточные, американские, мексиканские и другие клиенты могли долететь для Москвы, а Париж в этом смысле был очень удобной точкой. К сожалению, из-за пандемии туристический поток во Франции был перекрыт во время пандемии. И мы приняли непростое решение закрыть эту галерею. Но я не говорю Парижу «прощай», потому что у нас с Францией всегда были очень тесные связи. И это действительно было удобно. Будем искать другие варианты. Посмотрим, что будет после пандемии, как сложится обстановка.

А московская галерея очень активно работает. Ильгиз уже в такой весовой категории, когда ему недостаточно выставлять себя, свои работы, он готов выступать в роли ментора. Мы прошли очень сложный путь и можем поделиться опытом с теми, кто сейчас делает первые шаги. В галерее проводятся презентации молодых дизайнеров. У нас каждый год проходит выставка «Ювелирная зима», где могут выставляться наши коллеги, талантливые российские ювелиры.

В феврале у нас очень успешно прошла женская выставка. Дело в том, что я много встречаюсь со студентами профильных вузов и вижу, что сейчас большинство желающих изучать ювелирное дело — молодые женщины. Когда-то ювелирное дело считалось мужским занятием, а сейчас в этот бизнес, да и ремесло, пошли женщины. И это тенденция наблюдается не только в России, но и в других странах по всему миру. Когда я выбирала участниц выставки, знакомство с творчеством многих из них меня просто ошеломило — насколько интересные, концептуальные идеи, уникальные изделия я увидела. Выставка называлась «Неженское дело» — причем частица «не» была зачеркнута. Мы хотим сделать эту выставку ежегодным событием, а проводить ее планируем весной, ближе к 8 марта.

— На Ваш взгляд, сегодня женщина в ювелирном бизнесе чувствует себя комфортно?

— Ювелирный бизнес в нашей стране — это дело, которое не каждому по плечу, не важно, мужчина это или женщина. Это сфера с очень сложной законодательной базой. Если вести речь об эстетической составляющей — Министерству культуры мы не интересны, то есть творческая сторона дела вообще в расчет не берется. Нам говорят — вы подчиняетесь Минфину. Но Минфин, как вы понимаете, — он совсем не про культуру, а про оборот драгметаллов, драгкамней. А это — законодательство жесткое, с карательной направленностью, никак не способствующей развитию.

Сейчас многие обсуждают недавнее выступление на Петербургском экономическом форуме предпринимателя Анастасии Татуловой, владелицы сети кафе «Андерсон». Я очень во многом согласна с ней. Уходить в серый бизнес не хочется. Но если ты работаешь по белым схемам — все возможные проверки тут же

у твоих дверей. И даже, если вдруг министерства и ведомства проявляют себя в позитивном смысле, то зачастую их намерения разбиваются о стену бюрократии и невозможности сдвинуть сформировавшееся десятилетиями законодательство.

Что касается женщин в бизнесе — у нас в стране для них не предусмотрено преференций — ни в ювелирной сфере, ни в любой другой. Недавно мне позвонила подруга из Италии. Она открыла в небольшом городке косметологическую компанию. Я спрашиваю: «Наверное, дорого обошлось?» Она говорит: «Нет, у нас же есть дотация на открытие первого бизнеса для женщины-предпринимателя — 60 тысяч евро». Второй бизнес тоже дотируется, но размер суммы несколько меньше. Кроме того, подруга получила еще одну дотацию, поскольку новый бизнес закрывал нишевые потребности жителей региона — до появления ее клиники в этом городке прежде не было аналогичного заведения. Это еще около 30 тысяч евро. В России для женщин нет никаких дотаций, никаких стимулирующих мер поддержки. И это очень печально. Я сама мама и знаю, что такое воспитывать детей, совмещать это с работой, с бизнесом. Я 20 лет вела бухгалтерию в нашей компании, занималась администрированием и пиаром, работой с частными заказчиками. При этом растила детей и получала образование. Это совсем непросто. И мне очень хочется, чтобы у малого бизнеса, у женщин-предпринимателей была реальная поддержка, преференции от государства, потому что у женщин и зона ответственности гораздо шире.

Дождь, бриллианты, самолет...

— Дина Ильясовна, а с чего начался ювелирный бизнес лично для Вас?

— Я из семьи потомственных врачей, у меня бабушка — главный врач, папа — главный врач, и я собиралась повторить этот путь. Другой работы для себя я не представляла. Поступила в мединститут, а на шестом курсе уехала во Францию совершенствовать язык, потому что мне хотелось параллельно получить профессию переводчика. Вернувшись, поступила в Медицинскую академию. А потом я познакомилась с Ильгизом...

— Как произошло это судьбоносное знакомство?

— У Ильгиза была мастерская в Казанском кремле. И как-то в марте мы зашли в эту мастерскую с подругой, ей надо было забрать какой-то заказ. А спустя четыре месяца, в августе, я оформляла документы в Минздраве — он тоже находится в Кремле — и, возвращаясь, попала под проливной дождь. На мне был костюм, купленный в Париже, а вот зонт я с собой не взяла. И я забежала укрыться в мастерскую Ильгиза: «Вы меня, конечно, не помните, но там такой дождь — можно мне переждать его здесь?» Он предложил мне выпить чаю, мы разговорились. А потом он сказал,

что вечером идет на свадьбу друзей, и предложил составить ему компанию. Но я была не очень подходяще одета — костюм хоть и красивый, но строгий, деловой. Ильгиз ответил: «Не беспокойтесь, я вас наряжу». И дал какие-то украшения — серьги и что-то на шею. Ну, я надела, и мы пошли на свадьбу. В 10 вечера я уехала домой.

Надо сказать, что в нашей семье была совершенно определенная шкала ценностей — музыка, книги. Когда удавалось купить серию «Библиотеки приключений» — папа мог даже бутылку коньяка открыть, чтобы отметить такое событие. Золото в эту шкалу вообще никак не вписывалось. Из украшений у мамы — преподавателя музыкальной школы — было только обручальное кольцо и сережки-шарики. И вот я приезжаю домой со свадьбы. У мамы был шок — дочь пришла в бриллиантовом колье и бриллиантовых серьгах (потом выяснилось, что там еще были огромные аквамарины). Словом, дома был скандал.

Утром я вернула Ильгизу эти украшения, мы пошли завтракать, а потом сели в самолет и улетели в Питер. И больше домой я не вернулась. С этого момента мы были вместе.

Со временем, видя, как он работает, один, без помощников, начала помогать ему — выписывать ярлыки, вешать их на изделия, прописывать состав украшений. При этом я быстро поняла, что мне не хватает знаний. До встречи с Ильгизом я даже ни разу не была в ювелирном магазине. Да, я проходила ординатуру по организации здравоохранения, а административные процессы схожи в разных секторах. Но этого было явно недостаточно. Я поступила на экономический факультет в Казанский университет. Потом родился первый ребенок… Я стала искать стажировку, которая помогла бы мне лучше изучить модель ювелирной компании, понять, как она устроена. Мне предложили бесплатную стажировку от Евросоюза. Я попала в Италию, в город Виченца, стажировалась на двух ювелирных фабриках. Все это помогло мне разобраться, как должна выглядеть ювелирная компания. К тому времени мы уже поняли, что в Казани развитие будет идти сложно, и в 2003 году переехали в Москву.

Вот так сложились звезды. Иногда я думаю — может, я Богом к нему приставлена? У меня была совершенно невероятная бабушка, и она всегда говорила мне: «Проси у Бога правильно». В 16–17 лет, когда девушки начинают думать о «принце», я перед сном просила: «Господи, дай мне, пожалуйста, необыкновенного мужа. Я буду ему хорошей женой». И так и вышло — мне дали самого необыкновенного мужа, какого только можно представить.

Проект J-1

— Сегодня, помимо работы с клиентами и развития галереи, у Вас есть свой крупный масштабный проект. Как Вы к нему пришли?

— Мне, как любой женщине, важно, чтобы в доме было все в порядке. Пока дети росли — готовила на всю семью, делала заготовки на зиму, пекла пироги, духовка у меня практически не выключалась. И вдруг все кончилось. Старший сын уехал учиться в университет в Лос-Анджелесе. Младший сейчас учится в хорошей школе в Англии. Дочка Ильгиза от первого брака, которая тоже жила с нами, вышла замуж, у нее теперь свой бизнес в Москве. Работы по дому стало гораздо меньше, в нашем ювелирном доме все процессы были уже отлажены, и мне захотелось сделать что-то свое. При этом у меня много лет лежал проект выставки, который я хотела бы сделать в России — с сильной обучающей программой, чтобы приезжающие со всей страны люди могли получить максимум полезной информации. Выставки, которая станет настоящим престижным и значимым событием.

Вместе с моим партнером, президентом проекта Константином Закировым, мы реализовали эту идею. Выставка называется J-1. J — это от английского «jeweler», а цифра 1 здесь отвечает за уникальность. Каждый ювелир считает себя лучшим, единственным и неповторимым. Даже если он работает на заводе — у него уникальная обработка. Ручной труд, ремесленничество не может быть поточным, равным и одинаковым. У каждого есть свой персональный, уникальный код. И это здорово.

Выставка у нас разделена на несколько составляющих. Это крупные компании, работающие по принципу B2B, Luxury-сегмент — компании, работающие в дорогом, эксклюзивном сегменте, компании с серийной продукцией и «Улица Дизайнеров», где могут выставиться все ювелиры и дизайнеры — частники. Конгресс состоит из четырех частей. Это — искусство, бизнес, образование и технологии. Образовательная часть очень важна, потому что сейчас профильные училища, институты не проводят

выставок, не обмениваются опытом, школами, все варятся в собственном соку, не учат студентов выставлять работы. Не менее важна и часть, отвечающая за ювелирные технологии. В нашей сфере тоже есть свои лайфхаки. Появляются новые техники, новые машины, инструменты — об этом тоже надо говорить, обмениваться знаниями. В прошлом году мы провели выставку-конгресс J-1 в Крокус Сити Холле. В этом году он пройдет в Гостином дворе с 26 по 28 сентября, а в Нур-Султане в статусе официальной ювелирной выставки Евроазиатского экономического союза.

Почерк мастера

— Сегодня все изменения происходят очень быстро, постоянная смена предпочтений, модных тенденций — уже примета времени. Как это сказывается на спросе, когда речь идет о прекрасных, элегантных, но дорогостоящих изделиях? И можно ли вообще говорить о тенденциях, когда речь идет не просто о ювелирном бизнесе, а о ювелирном искусстве?

— Ювелирное искусство — это такое же штучное, уникальное искусство, как живопись или скульптура. Здесь тоже в первую очередь значение имеют имя, стиль, уникальный почерк мастера. Сейчас в ювелирную сферу вошли знаменитые бренды, она стала ассоциироваться с фешен-индустрией. Я против того, чтобы большие не ювелирные бренды, к которым я отношусь с огромным уважением, входили в ювелирную историю. Если компания делает чемоданы — пусть она их и делает. Ювелирные изделия — не их профиль. Сейчас фешен-индустрия задает ритм, в котором они привыкли жить, — от сезона до сезона, от коллекции до коллекции. Два показа в год! Создавая эти две коллекции в год, они обесценивают ювелирное дело. Сейчас, правда, перешли к одному разу в году, поняв, что для ювелиров это неподъемный темп. Так вот «новых коллекций» в искусстве не может быть априори — искусство либо есть, либо это уже не искусство. Настоящее искусство неотрывно связано с автором. Людей, создающих произведения ювелирного искусства, — в мире единицы, не больше десяти человек. И Ильгиза смело можно включить в эту десятку. Уникальность еще и в том, что, помимо того, что он дизайнер, Ильгиз работает со всеми техниками, которые известны в мире, и создает собственные, причем делает все своими руками

Если говорить именно об искусстве, то речь не может идти о тенденциях — их нет. Это трансляция личности, мироощущения, идей одного отдельно взятого художника. Его талант, его гений, видение мира, воплощенное в том, что он создает, — будь то картина, скульптура, ювелирное изделие. Но ювелирное искусство в целом — пока история, которая не укладывается в сознании людей, ни в России, ни за рубежом. Кроме того, в России есть такая интересная парадигма — здесь тебя ценят, когда ты уже признан за рубежом. Наши люди реагируют на то, что ты выставлялся в Лондоне, Нью-Йорке, Женеве… Да, работы Ильгиза экспонировались на более чем 130 престижных выставках, в том числе в Токио, Лас-Вегасе, Париже, Гонконге, Праге. Часовая мануфактура «Bovet 1822» приглашала Ильгиза для создания циферблатов для часов. Его признают одним из лучших эмальеров-ювелиров в мире, его изделия продаются в аукционных домах всего мира, коллекционеры и знатоки рассматривают их как хорошую инвестиционную историю. Да, все это работает на его имя. Но молодым ювелирам, например, сложно получить признание в России, если у них нет такого бэкграунда.

«Послебрендовая» история

— Дина Ильясовна, можете представить аудиторию ценителей бренда Ilgiz F? Покупатели ваших изделий — кто они?

— Кто такой сейчас клиент ювелирных мастеров? Тут можно сказать о некой условной схеме. Мы все жили в Советском Союзе, все были примерно в равных условиях. И вдруг в какой-то момент у группы людей появляются деньги. Что делают эти люди? Едут отдыхать в дорогие страны, как Монако, например. И скупают брендовые вещи — сумки, часы, украшения. Это почти неизбежный этап. Так происходит не только у нас,

ту же историю мы видим в Китае, Бразилии и других странах, где резко стало развиваться частное предпринимательство и люди дорвались до первых серьезных денег.

Но со временем часть состоятельных людей с хорошим вкусом оглядываются и видят — все знакомые в их кругу носят одежду тех же брендов, покупают такие же украшения. И понимают, что им хочется большего — по-настоящему эксклюзивную историю, чего-то личного, уникального и неповторимого. И это не только вопрос инвестиций, это, скорее, про радость для души и обмен энергетикой. То есть к нам приходят «послебрендовые» по ювелирным изделиям люди.

Другая часть — это ценители «от Бога». У них есть возможность стать нашими клиентами, и они понимают, почему «Ильгиз Ф». Таких ценителей немного, но это действительно «crème de la crème» — сливки, лучшие из лучших. Своих клиентов мы холим и лелеем. Мы знаем их детей, знаем их семьи. Они приходят к нам в галерею, мы общаемся как друзья. Такое общение выходит за рамки деловых отношений, это уже своего рода сообщество ценителей творчества Ильгиза.

— Отличается ли современное ювелирное дело в России и на Западе?

— На Западе просто более длительная, непрерывная история, многие ювелирные мастерские принадлежат одной семье на протяжении нескольких столетий, поэтому в других странах мира это ремесло в большей сохранности. А у нас советский Ювелирпром утюгом прошелся по той культуре создания и использования ювелирных изделий, которая была до революции. Сейчас мы расхлебываем то, что за десятилетия сформировало советское государство. Ювелирные изделия — это же не бижутерия, это гораздо больше. Это и творческая идея дизайнера, заложенная в каждой вещи, и способ выразить себя. Да, имен уникальных авторов, художников — тех, кто занимается созданием произведений искусства, не будет и не должно быть много. Но и в украшениях для массового спроса все равно должны ощущаться индивидуальность, тепло человеческих рук, которые его сделали. И уж точно не должно быть ювелирных заводов, штампующих одинаковые поделки. Это могут быть небольшие частные фабрики, создающие что-то свое, особенное.

«Я кайфую от жизни»

— Что дает Вам силы справляться с трудностями и дарит радость в повседневной жизни?

— Я вообще считаю себя lucky, счастливчиком. Я счастлива, что попала в этот бизнес. Что занимаюсь очень красивым делом с красивыми и интересными людьми. Я совсем не склонна к унынию и считаю это грехом. Мы знаем и помним, как тяжело жили наши бабушки и дедушки. Они через такое прошли, чтобы мы жили… Подумаешь об этом — и просто стыдно жаловаться, стыдно унывать в память о них.

В детстве я часто болела. С полутора лет я регулярно лежала в больницах — и в детстве, и в юности много времени провела в больничных палатах. Когда жизнь идет мимо тебя, ты не можешь в ней участвовать — это тяжело переносить. Может, поэтому я так охоча до жизни и кайфую от всего. Я живу в лучшем городе мира, с лучшим мужчиной, благодаря которому каждый день вижу, как рождается чудо. У меня прекрасные дети, невероятные родители, с которыми мне никогда не скучно. А остальное мы точно решим. ■

Мария ЛИСИЧКИНА:

«Счастье — когда все мои дети собираются за одним столом»

Мария Лисичкина — удивительная женщина. Умная, молодая, красивая, ухоженная и очень обаятельная. Помощник режиссера в московском театре имени А.С. Пушкина. И мама восьмерых детей. Старшему сыну Марии 40 лет, младшей дочке — четыре года. В июне 2021 года Мария Лисичкина получила Общественную награду Союза Женских Сил — «Мать-героиня I степени».

— Мария, восемь детей — это было осознанное решение?

— Я никогда не задумывалась, сколько детей мне хочется иметь. Но знаю, что с точки зрения окружающих все мои дети рождались не вовремя. То было «слишком рано», то «слишком поздно», то «кризис, сейчас не время». Старший сын родился, когда я была на втором курсе института. Со вторым сыном в животе, Семеном, я писала диплом. Верочка родилась в 1991 году, и тоже все отговаривали меня рожать, пугали «тя-

желыми временами, разрухой и голыми полками магазинов». Но я ни разу не пожалела, что не слушала этих предостережений. Все мои дети — это огромное счастье и радость.

Иван, Семен и Вера

— Трое Ваших старших детей — уже взрослые самостоятельные люди, как у них складывается жизнь?

— Старший, Иван, стал режиссером. Он с самого раннего возраста всегда был со взрослыми. Его просто не с кем было оставить, и мы везде брали его с собой. Какая-то выставка — иду с ребенком, музыкальный концерт — он со мной. Ему все было интересно. Мама ругала меня, говорила: «Ты лишаешь ребенка детства, ему надо вовремя есть и спать, а ты его везде за собой таскаешь. Что он у тебя поймет в три года?» А папа сказал: «Правильно делаешь. Пусть не все поймет, но многое запомнит и напитается этой средой». Так оно и вышло. Ваня стал актером, потом занялся режиссурой. На днях ему исполнилось 39 лет. А сниматься и работать в театре он начал уже в трехлетнем возрасте.

Первым местом его работы стал Театр киноактера. Ваня играл в разных спектаклях. Благодаря Ване и я перешла на работу в театр.

— Как это получилось?

— Меня всегда тянуло в эту сферу. Я собиралась поступать в Институт культуры, но мама сказала: «Что это за профессия? Сначала получи нормальную специальность, встань на ноги, а потом уже делай что хочешь». И я послушалась. Поступила в Институт стали и сплавов, успешно закончила, получила хорошее распределение. Меня направили работать в Генцветмет, я занималась вопросами экологии, защиты окружающей среды. Интересная работа, но я четко знала, что это абсолютно не мое. И когда в Театре киноактера ушел помощник режиссера и мне предложили занять его место — конечно, я согласилась. И с радостью пришла туда работать.

Потом Ваня попал в совершенно потрясающую детскую студию Натальи Сергеевны Бондарчук, стал работать в спектаклях — в одном, втором, третьем. Начал сниматься.

Сеня тоже рос закулисным ребенком, участвовал в театральных постановках. Даже свои первые шаги сделал в театре. Но он выбрал другой путь. Закончил, как и я, Институт стали и сплавов, стал инженером-кибернетиком. Он уже женат, у него два потрясающих сына. Иван тоже недавно женился, так что у меня две чудесных невестки и два прекрасных внука.

Каждый из моих старших детей сам выбирал себе дорогу. Верочка стала юристом, вышла замуж. Она тоже человек очень артистического склада. В институте играла во всех КВНах, участвовала во всех студенческих фестивалях.

Авария

Может быть, у меня было бы и больше детей. Но когда Верочке было пять лет, я попала в серьезную аварию. Меня два года собирали по кусочкам. Все было переломано — руки, ноги, ребра, многие мышцы перерезаны. Была даже угроза ампутации ног. Я очень долго восстанавливалась — то лежала дома, то снова попадала в больницу. Перенесла несколько операций. Критически похудела, у меня атрофировались мышцы из-за долгого вынужденного лежания. Муж работал. Ваня — он тогда учился в старших классах — во многом взял на себя заботу о младших. Готовил, кормил, брал с собой на репетиции.

В больнице ко мне в палату приходил психолог, спрашивал, понимаю ли я, как изменится моя жизнь, не хочется ли мне наложить на себя

руки. Интересовался, как я планирую строить свою жизнь, если у меня отнимут ногу. Говорил, что случаи бывают разные и я могу остаться одна. После этого я попросила ко мне больше этого «психолога» не пускать. Я знала, что у меня есть трое замечательных детей и мне есть для чего и для кого жить. Даже если я буду ездить на инвалидной коляске. В нашей палате были разные люди — и пожилые, и молодые, после очень тяжелых травм. Но мы много смеялись, разговаривали. В соседней палате лежали мужчины, тоже «тяжелые». Как-то привезли молодого парня, байкера, с разрывом селезенки, ему пришлось отнять ногу одну. Мы с ним много разговаривали. Он был в очень тяжелом психологическом состоянии. Говорил: «Для чего мне жить, девушка от меня отказалась». Я тогда сказала ему: «Ты такой клевый парень, что к тебе еще кастинг невест можно устроить. И ты со всем справишься, у тебя впереди долгая счастливая жизнь». И постепенно парень поверил в себя. У него действительно все сложилось хорошо. Мы потом еще пересекались в больнице, и это был уже совсем другой человек, с другим настроем: «Маруся, мне такой сапожок испанский сделали, я теперь хожу, смогу и на байк снова сесть». Вера, человеческое участие и какие-то личные стимулы могут многое изменить. Это дает больше, чем все психологи. А моим сильнейшим мотивом и стимулом жить были дети.

Та авария очень долго меня не отпускала… Я думала, что у меня уже не может быть детей. Забеременеть я смогла, только когда младшей дочке исполнилось уже 12 лет. И это было счастье!

Елисей, Василиса и Александра

— Появление тройни стало сюрпризом для вашей семьи?

— Это было не важно — сколько бы ни было. Я была абсолютно счастлива. К тому же про тройню выяснилось не сразу. Я думала, что у меня что-то не так со здоровьем. Когда сдала анализы, мне определили беременность и сразу стали говорить: «Зачем вы так рискуете? У вас же миома — вот, на УЗИ видна, так что вы точно не выносите ребенка». Я пошла в другую клинику. Там мне снова сделали все анализы и УЗИ, сказали, что я беременна двойней и предупредили, что, если я решу сохранить беременность, она будет очень тяжелой, потому что миома и возраст. И только третий врач, опытный и заслуженный, профессор, сказал, что это не миома, а третий ребенок и что у него уже бьется сердце.

От окружающих я опять наслушалась, что я сошла с ума, что в моем возрасте надо уже жить для себя… Врачи отговаривали рожать, я много раз слышала от них: «У вас в анамнезе переломы, миомы, зачем вам это надо». Когда меня как «возрастную маму» — мне было 45 лет — незадолго до родов положили на сохранение, на обход пришла дежурная врач. Я спросила ее об анализах. И она, даже не раскрыв папки, сказала: «Вы сейчас родите трех уродов и бросите их на государство. Каким местом вы думали?» И у меня началась тихая паника. Потому что первая мысль — наверное, она знает что-то такое, чего не знаю я. Хотя я очень серьезно отнеслась к беременности, были сделаны все скрининги, меня смотрели ведущие врачи, и я знала, что никаких патологий быть не должно. К тому же я человек верующий и уверена — если жизнь уже послана, значит, ребенку суждено появиться на свет.

Конечно, эта беременность не была самой легкой. Если токсикоз — то ощущения, умноженные на три. Если хотелось есть — то за троих. У меня был огромный живот, который даже носить было непросто. Помогало то, что я спортсменка, после

аварии активно занималась, укрепляла мышцы, поэтому к моменту беременности мышцы были в хорошем тонусе. Дети родились здоровыми и для тройни довольно крупными — вес каждого был около двух килограммов.

Сейчас Елисею, Василисе и Александре уже по 12 лет. Честно скажу, первые три года их жизни я почти не помню — бесконечное кормление, стирка, готовка. Но муж очень меня поддерживал, помогал абсолютно во всем. Теперь Елисей уже выше меня, занимается спортом, с семи лет ходит на карате. Девчонки занимаются художественной гимнастикой.

Когда у Вани были детские спектакли, мы всегда приходили с тройняшками. Он играл принца в «Золушке». И я их очень просила — только, пожалуйста, не надо кричать, что это ваш братик. Они очень старались, хотя было видно, как хочется им всем рассказать! Ваня потом рассказывал бабушке: «Играю, бросил взгляд в зал — а трое моих рыженьких сидят, смотрят во все глаза».

Серафима и Анфиса

— Как вы восприняли новость о новой беременности?

— Конечно, с радостью! Я уже подозревала, что беременна, но сомнения оставались. Муж настаивал, чтобы я сходила к врачу. Но у меня то выпуск спектакля, то еще какие-то неотложные дела. И вот наконец сходила. Узнала, что точно беременна, звоню мужу. Муж отреагировал по-деловому: «Не миома, нет? Беременна? Сколько их, опять трое? Один? Поздравляю. Купи себе фруктов. Ты знаешь, что делать. Все, у меня совещание, не могу говорить».

Кстати, про появление Симы есть и другая история. Когда тройняшкам исполнилось пять лет, мы с мужем решили обвенчаться. Мы давно уже собирались, но все что-то происходило — то дети заболеют, то командировки, то гастроли. И вдруг в один момент наши друзья — тоже верующая семья и тоже многодетная, у них пять деток, — сказали: «Ребят, день рождения тройняшек как раз на Казанскую, воскресенье. Давайте!» А давайте. Венчались в нашей приходской церкви, в Храме Иконы Владимирской Божией матери, куда дети сейчас ходят в воскресную школу. Это старый, маленький храм, но такой чудесный, и батюшка там потрясающий. На венчании были младшие дети, друзья. Все было очень красиво и трогательно.

После венчания мы все стояли на ступенях храма, и маленькая Василиса подошла к батюшке с вопросом: «Батюшка, а откуда дети берутся?» Елисей ее толкает в бок: «Ты что, маленькая, что ли? Не знаешь? Из маминого живота!» — «Да это я знаю. А как они в живот попадают?» Но батюшка наш тертый калач, его такими вопросами не испугаешь: «Ну смотри, вот семья, люди любят друг друга. Если хочешь младенца — надо Боженьку попросить». А у Василисы были очень простые «отношения» с Господом Богом. День она начинала с приветствия: «Доброе утро, Боженька!» А заканчивала пожеланием: «Спокойной ночи, Боженька». Поздравляла с днем рождения «Боженькину маму». И тут я забеременела. Дети долго не замечали живота. А на восьмом месяце меня положили на сохранение. Стали спрашивать — а где у нас мама? Папа говорит: «Мама поехала за сестричкой», — мы уже знали, что будет девочка.

Все удивились. А когда Сима родилась, Василиса сразу сказала: «Это я попросила о Симе, это для меня ребенок». Сейчас Серафиме уже

семь лет, в этом году она пойдет в школу. Василиса ее очень усердно опекает.

А спустя три года, в 2017 году, на свет появилась Анфиса Алексеевна. Я только вышла из декретного отпуска. Немного проработала, успела получить статус члена Союза театральных деятелей — и снова ушла в декрет.

— Как коллеги относятся к вашей многодетности?

— По-доброму. У нас очень хороший коллектив, хороший художественный руководитель, и в основном люди воспринимают мою историю очень доброжелательно.

Конечно, те, кто плохо знают нашу семью, меня и сейчас часто спрашивают: «А для чего вам столько детей? А что вы получили от государства? А какой в этом тайный смысл? А что вы с этого имеете? А вы не боитесь, что постареете и дети вас будут стесняться? А если вы умрете, с кем они останутся?» Я всегда отвечаю, что в большой семье сирот не бывает — значит, их воспитают

Недавно пристроили к дому огромную веранду. И я сразу загорелась поставить большой-большой стол и лавки, чтобы все мои дети, с мужьями, женами, детьми могли за ним поместиться.

старшие дети. Таких «доброжелателей» тоже немало.

Даже мама часто говорила мне: «Ты же жизни не видела, все время была хронически беременной, кормящей». Но это же и есть жизнь, самое настоящее счастье! Папа, напротив, поддерживал меня: «Доченька, никого не слушай, рожай, не война, хлеба на всех хватит». Папа уже умер, но мне и сейчас близок его взгляд на жизнь, я тоже оптимистка.

Да и в многодетности в нашем роду нет ничего удивительного. У моей двоюродной сестры семеро детей. А моя прабабушка родила последнего ребенка в 57 лет. Так что не мы первые, не мы последние.

— Из чего складывается день мамы с пятью маленькими детьми?

— Утром встаю в шесть, если каникулы — в семь часов. Кто-то из детей выгуливает собаку. Я ставлю тесто, готовлю завтрак. Делаю все это на автомате, практически с закрытыми глазами. Пеку почти каждый день. Это быстро, вкусно и незатратно. Собираю малышей в садик. Младшая тоже уже доросла до детского сада. Она, кстати, очень быстро и хорошо прижилась в саду. Все умеет, все сама — разделась, аккуратно сложила, повесила. Сама ест, сама в туалет, сама одевается на прогулку. И болтает как пулемет. Другие дети ее не напугали — у нее привычка к детскому коллективу уже сформирована.

Если старшие дети идут в школу — сначала отводят в сад малышей. Если у меня есть репетиции или спектакль — еду на работу. Я уже много лет работаю помощником режиссера и очень люблю то, чем занимаюсь. Был момент, когда я сама решила заняться режиссурой. Мы создали «Театр в кармане», как режиссер я выпустила несколько спектаклей. Были хорошие отзывы. Но случился кризис, и все затормозилось.

Если днем я дома — готовлю на всех обед. Посуду по очереди моют тройняшки. У нас каждый день есть «дежурный», который наводит порядок на кухне, моет пол, помогает развешивать белье или складывать его в сушилку.

— Как ваша семья пережила время самоизоляции?

— Мы в апреле сбежали на дачу, которой обзавелись несколько лет назад. До этого мы долго стояли на очередь на получение участка. А потом решились, собрали все деньги, взяли кредит и купили в деревне землю со старым домиком. Там замечательно — рядом лес, речка. Потихоньку построили новый дом, привели все в порядок, поставили теплицу, засадили огородик. Недавно пристроили к дому огромную веранду. И я сразу загорелась поставить большой-большой стол и лавки, чтобы все мои дети, с мужьями, женами, детьми могли за ним поместиться. Потому что самые счастливые моменты в жизни — когда все мои дети собираются вместе, за одним столом. ■

Любовь БАРЫКИНА

Об искусстве, спорте и поисках себя

Чемпионка России по художественной гимнастике, мастер спорта международного класса, хореограф, художник, академик Российской академии художеств, академик Международной Академии Творчества, автор проекта «Искусство в спорте», редактор журнала «Женщина и Политика» Любовь Барыкина рассказывает, как складывалась ее жизнь до и после чемпионства, и объясняет, почему понятия «творческая натура» и «спортивный характер» не стоит считать антагонистами.

— С чего начался Ваш путь в большой спорт?

— Художественной гимнастикой я занималась с самого раннего детства. В спорт пришла благодаря маме. Моя мама — Вера Силаева, тренер первой российской олимпийской чемпионки. В свое время мама была чемпионкой Советского Союза — а это гораздо круче, чем чемпионка России. Моя мама мягкая, добрая, но при этом очень волевой, очень творческий и разносторонний человек. Мама окончила Бауманское училище (сейчас оно получило статус университета), ее распределили в группу к самому Королеву, она была там единственной женщиной. Это было очень престижно. И все же любовь к спорту победила, мама перешла на тренерскую работу. Именно благодаря маме я в двухлетнем возрасте начала заниматься художественной гимнастикой. Но при этом родители понимали, что учебы в школе и тренировок недостаточно для того, чтобы быть все-

сторонне развитым и образованным человеком. Я училась в школе с углубленным изучением изобразительного искусства (№ 1188), дополнительно по выходным брала уроки живописи у профессионального художника и индивидуально занималась с преподавателем английского языка.

— Как получилось, что в семнадцатилетнем возрасте Вы перебрались в Германию?

— В 2000 году маме предложили работу со сборной Германии по групповому упражнению, и мы переехали. На тот момент мне исполнилось 17 лет, я как раз окончила школу и, получив титул чемпионки России, решила уйти из большого спорта. Мама отвечала за групповые упражнения, а я стала ее ассистентом, хореографом-постановщиком. Каждый год мы воспитывали по четыре-пять чемпионок страны.

Поначалу мне очень не хватало знания языка. Я привыкла много общаться, общение для меня всегда было удовольствием. А тут из-за языкового барьера я была скована в коммуникации. Но у меня была сильная мотивация, и где-то за полтора года я смогла выучить язык. Там же, в Германии, я окончила Высшую школу танца в городе Эссен и поступила в Академию искусств города Дюссельдорфа на факультет живописи. Поступила с первого раза, хотя, как я потом узнала, конкурс был очень высокий — из порядка тысячи претендентов было отобрано только сто человек. Обучение длилось шесть лет, и в 2012 году я получила диплом. Моя дипломная работа называлась «Варьете». Тема была мне близка — я целый год работала над своим сольным номером и выступала с ним в различных варьете в Германии. Поэтому я и решила воплотить свой опыт в художественной инсталляции, в которую вошли мои картины на тему варьете, фотографии, костюмы и предметы, которые используются в художественной гимнастике, — ленты, мячи, обручи. Параллельно с учебой я все это время работала со сборной Германии по художественной гимнастике.

В самом начале мои коллеги в Академии сомневались, что я смогу состояться как художник, потому что спортсмены — особые люди, с совсем другим типом мышления. И все же мне удалось соединить две своих главных страсти — спорт и искусство. Спортивный характер не дает права сдаваться, занятия спортом учат ставить цель и добиваться ее.

— Как появился проект «Искусство в спорте» и какую цель Вы себе ставили при его создании?

— В 2014 году я вернулась в Москву, и тогда же решила создать этот проект. Наши занятия — это творческие выездные сборы, микст искусства и спорта. В программу занятий входят и спортивная подготовка, актерское и цирковое мастерство, танец и живопись. Общение с детьми доставляет мне большое удовольствие. Дети дают самые искренние, сердечные эмоции, самой живой отклик — и это очень ценно.

Моя программа уникальна. В процессе обучения мы стараемся выявить предрасположенность ребенка к той или иной деятельности. Понимаете, дети-спортсмены, к сожалению, заняты с утра до вечера — постоянные тренировки, большие нагрузки. Я создала проект для того, чтобы у этих детей была возможность прикоснуться к другим видам искусства, развиваться, расширять свой кругозор. Проект шел на ура, меня приглашали в разные города и страны. Он реализован уже в десяти странах мира. Но меня удивило, что в России он не вызвал такого живого интереса, как в других странах. Со временем я поняла, что родители в нашей стране в первую очередь ждут от ребенка спортивных результатов. С трех лет отдавая детей в гимнастику, все нацелены в основном на чемпионство. А гармоничное развитие — дело десятое. И это печально. Потому что при всестороннем развитии у ребенка в будущем будет шанс выбрать то, что нравится именно ему, что ему интересно, а не только то будущее, которое выбрали для него родители. В Европе к этому относятся по-другому, там уделяется больше внимания общему развитию детей.

— Пандемия нарушила планы миллионов людей. Как Вы пережили и переживаете эту ситуацию?

— В январе 2020 года у меня был проект в Бурятии, потом я провела мастер-класс в Клину. Все прошло очень хорошо. В середине января улетела в Германию, а в начале февраля — в Лондон, где тоже провела курс. И в этот момент уже начали вводить ограничения, связанные с распространением пандемии. В марте я должна была оказаться в Москве, но этого не случилось, границы были уже закрыты, мой рейс отменили.

Конечно, я ощущала некоторую растерянность. Но на меня стали выходить люди, живущие в Швейцарии, США, России, — тренеры из

спортивных клубов Чикаго, Цюриха, Клина, Москвы, Кемерово, Истры, Долгопрудного — с предложением продолжить проект в режиме онлайн. Честно говоря, у меня были сомнения — этот формат для гимнастики был новым. Когда ты преподаешь вживую, дети находятся рядом, они видят твое тело, твои движения и эмоции, повторяют за тобой, копируют. Когда все то же самое происходит на расстоянии, через монитор — это совсем другое. И все-таки я провела немало мастер-классов в таком режиме для детей из разных стран.

Когда потихоньку в Германии стали снимать ограничения, открывать школы и спортивные центры, возобновились занятия и тренировки, по приглашению клубов или местных спортивных федераций я снова приступила к очным мастер-классам. Первый из них состоялся в мае в городе Бохум (Северный Рейн-Вестфалия). Затем мне поступило предложение организовать проект для юниорской сборной Германии в Берлине. Я проводила мастер-классы и помогала ставить хореографические номера. Отсматривала композиции, отрабатывала программы, подготовленные для выступлений на соревнованиях в новом сезоне. Из Берлина я поехала во Франкфурт, затем в Ингольштадт (Бавария), оттуда в город Шверте (земля Северный Рейн-Вестфалия). И везде мои мастер-классы собирали по 30–40 человек, хотя художественная гимнастика — не самый типичный для Германии вид спорта.

Сезон 2021 тоже получился очень насыщенным. В январе при поддержке Союза Женских Сил в подмосковной Истре мы провели сбор по художественной гимнастике «Искусство в спорте» для девочек в возрастной категории от 6 до 14 лет.

В спортивном слете приняли участие более 50 детей из разных стран и городов: Латвии, Эстонии, Киргизии, России, Улан-Уде, Нефтеюганска, Екатеринбурга, Звенигорода, Пушкино, Краснознаменска, Коврова и Москвы. Летние образовательно-тренировочные сборы мы также начали с Истры. Затем была столица Алтайского края — Барнаул, где в течение пяти дней 82 гимнастки из спортивной школы «Жемчужина Алтая» и спортклуба «Созвездие» обучались у лучших тренеров и ведущих артистов. А в августе мы с проектом «Искусство в спорте» приехали в Сербию, где участницами сборов стали 110 начинающих гимнасток. Наш проект получил поддержку Федерации художественной гимнастики Республики Сербия и мэрии сербского города Свилайнац.

Проект уже реализован в 12 странах и городах мира, в том числе в Америке, Германии, Франции, Великобритании, и я надеюсь, что этот список будет постоянно расти.

— У Вас наработан огромный опыт, планируете ли Вы со временем создать школу Любови Барыкиной?

— Я долго думала над этим вопросом. Года два назад я очень хотела создать что-то свое, стационарное. Но я опасаюсь, что, создав такую школу, я окажусь полностью привязана к ней. Потому что если буду уезжать, работать с проектами

в других регионах, то без меня, без моего личного присутствия сама идея и ее наполнение могут многое потерять. А мне очень важно удерживать планку, сохранить качество. И быть привязанной к одному месту постоянно — пока, во всяком случае — тоже не хочется. Мне нравится быть в постоянном движении и взаимодействии с теми людьми, которые реально понимают ценность этого проекта.

— С чем еще связаны Ваши ближайшие планы?

— Несмотря на то что сейчас тяжело что-то планировать, я все равно пытаюсь строить планы на будущее.

Пандемия позволила мне взглянуть на собственную ситуацию со стороны. Если какое-то время назад мне хотелось большей стабильности, меня терзали сомнения — а вдруг я перестану быть востребованной, меня перестанут приглашать, — то сейчас я перестала беспокоиться из-за этого. События, происходящие в последнее время, словно высветили все в ином свете, показали — все может измениться независимо от наших планов и усилий. И я как-то успокоилась. Пусть все идет как идет. Мне нравится работа, нравится мой образ жизни, я люблю дело, которым занимаюсь — мне кажется, это совсем не мало.

Кроме того, события последнего времени дали мне возможность подумать и помечтать. Раньше я считала, что если я уже специалист в какой-то области, то развиваться, профессионально расти и реализоваться могу только в рамках выбранного дела. К тому же я всегда была ограничена чьим-то сторонним мнением, взглядами со стороны. А сейчас я задумалась о том, почему бы мне не попробовать себя в роли актрисы. Я всегда ощущала в себе склонность к театральной деятельности. В художественной гимнастике без артистических данных сложно добиться каких-то успехов. Выступая с раннего детства, ты понимаешь, что мало быть просто хорошей спортсменкой, нужен артистизм.

Мне бы хотелось сняться в такой роли, которая была бы связана с тем, что я действительно очень хорошо умею, — хореографией, танцами, педагогикой. Не важно, в кино или в театре. Главное, чтобы роль была мне интересна. То есть мне захотелось того, в чем я себе всегда отказывала и запрещала даже думать. Все-таки жесткая дисциплина с раннего детства нередко сковывает творческое начало, оно забивается. Муштра, тренировки, изо дня в день одно и то же. И только в последние годы я знакомлюсь со своими желаниями, с собой. Я хочу развиваться творчески и быть достаточно свободной творческой личностью.

Поэтому мысли о стабильности отошли на второй планы. И, честно говоря, может, и к лучшему, потому что это стремление к стабильности сковывает в человеке творческое начало.

— Может быть, у Вас уже есть какие-то предложения от режиссеров театра или кино?

— Пока нет, но я думаю, что они могут появиться. Мне кажется, как только ты открываешь в себе желание и готовность к переменам, тогда появляются и новые шансы. Думаю, у меня получилось бы.

— Семья поддерживает Вас в Ваших планах?

— Да, безусловно. Я благодарна своим родителям, потому что они ни-

когда не ставили мне ультиматумов, предоставляя решать самой — кем быть, чем заниматься. У мужа совсем иная профессия, не связанная ни со спортом, ни с творчеством. Он коммерческий директор крупной компании, управляет бизнес-центрами. Но он всегда поддерживает мои идеи, и я признательна ему за эту поддержку.

— Вы в отличной физической форме. Наверное, сидите на жесткой диете?

— Диеты у меня никакой нет. Просто когда работаю — а работы у меня сейчас много — я постоянно нахожусь в движении. На проведение мастер-классов уходит много энергии, в диете просто нет необходимости.

— Вашей дочке четыре года. Будет ли она, как бабушка и мама, заниматься художественной гимнастикой?

— Софья уже начала ходить на занятия гимнастикой в 74 школу, на базе которой тренируется сборная Москвы по групповым упражнениям. Занятия проходят два раза в неделю. Она везде со мной ездит, во всем участвует. Но я не хочу, чтобы она занималась спортом профессионально. Это тяжело, от многого приходится отказаться, многим нужно жертвовать. У дочки хороший слух, она с удовольствием поет в хоре, занимается танцами. В первую очередь мне хочется, чтобы она гармонично развивалась, а уж кем ей стать в будущем — пусть решит сама. ■

Анастасия АВЕРЬЯНОВА:

«“Дом русской одежды” — наше семейное служение»

«Дом русской одежды Валентины Аверьяновой» был создан в 2011 году. Его глава — не просто модельер, талантливый дизайнер одежды, Валентина Николаевна — матушка, жена протопресвитера Алексия, мама семерых детей и бабушка шестнадцати внуков. Об истории создания «Дома русской одежды» и о том, почему большая семья Аверьяновых воспринимает его как семейное служение, рассказывает его коммерческий директор, директор фонда «Русский наследник» и младшая дочь Валентины Аверьяновой — Анастасия Аверьянова.

— Анастасия, «Дом русской одежды Валентины Аверьяновой» — семейное предприятие. Расскажите, пожалуйста, о принципах его работы и вашего взаимодействия?

— Моя мама Валентина Николаевна Аверьянова воспитала меня как свою преемницу. «Дом русской одежды» — ее дело, и мы продолжаем его вместе. Успех нашего предприятия — это успех именно нашего тандема, совместной работы. Я прислушиваюсь к тому, что говорит мама, следую ее советам и рекомендациям, однако привношу в направление работы «Дома русской одежды Валентины Аверьяновой» что-то новое, предлагаю свои идеи, свое видение. Под руководством Валентины Николаевны мы дополнили коллекции одеждой в деловом стиле, включили в модельный ряд колеты, доломаны. Одна из наших самых известных коллекций «Русские идут» также разработана под руководством Валентины Николаевны — от себя я предложила только название. Это молодежная линейка, в которой представлена удобная повседневная одежда в чертах русского стиля, но с элементами casual, для отдыха и спорта. Все то, что я делаю — этому меня научила моя мама. Она не просто учит — она передает свой уникальный опыт, который ей, в свою очередь, достался от ее рода, по преемственности.

Важное направление нашей деятельности — фонд содействия просвещению и образованию «Русский наследник». Президент фонда — Ирина Александровна Волина, я — директор. Внушительную часть своего времени посвящаю работе фонда, которая тесно связана с работой «Дома русской одежды Валентины Аверьяновой».

— Анастасия, создавая роскошные национальные костюмы, «Дом русской одежды» опирается на исторические традиции?

— Конечно. Но не слепо копирует, а создает на исторической основе новые русские наряды. Время меняется, и мы вместе с ним. Мы русские люди, и мы тоже пишем свою историю — в том числе и историю костюма.

Сейчас «Дом русской одежды Валентины Аверьяновой» работает в трех направлениях — русский боярский костюм XXI века, современная одежда с элементами русского стиля и спортивная одежда, футболки, свитшоты и худи с уникальными авторскими принтами.

Наша визитная карточка — это, конечно, русский боярский костюм. Этим направлением наша семья занимается уже больше сорока лет, создано уже несколько сотен таких нарядов. «Дом русской одежды Валентины Аверьяновой» — одно из немногих предприятий в мире, сохраняющих национальные традиции, возрождающих интерес к истории народа. Создание каждого костюма — сложнейшая работа, наши костюмы не копируют традиционные, каждый делается вживую, под конкретного человека. Только после знакомства с заказчиком мама создает узор для костюма, по которому потом выполняется вышивка нитью, драгоценными камнями и жемчугом. И каждый стежок делается с молитвой, в каждый мастерицы вкладывают свою душу.

Фото: Наталья Аксенова

Показ Estet Fashion Week

— Костюмы действительно потрясающие. Но повод для того, чтобы надеть его, должен быть совершенно особым…

— Костюмы заказываются для торжественных выходов, деловых встреч, приемов, проходящих на государственном уровне, для праздничных балов, для подарков высокопоставленным лицам.

У нас есть заказчики, которые в таких костюмах принимают гостей. Есть клиенты, в том числе, например, известные фермеры Джон Кописки и его супруга Нина Валерьевна Кузьмичева, которые в боярском платье ходят дома, работают, потому что им в них очень комфортно. Это уникальная семья, которая своим примером вдохновляет окружающих, покоряет чувством юмора, добротой, великодушием. Джон Кописки и Нина Валерьевна Кузьмичева — большие поклонники русской одежды, и носят они ее не ради моды. Сам Джон Кописки имеет английско-польские корни, но считает себя русским. Его убеждения, образ жизни, взгляды — наглядное подтверждение тому, что русский — это не только кровь и не только гены. Русский — это, прежде всего, дух и любовь к России.

Есть клиентка, которая заказывала у нас много костюмов. Ее муж сначала не понимал, для чего она это делает, такие наряды казались ему несовременными. Как-то они поехали в Италию, в город Бари, где хранятся мощи Святителя Николая. Перед этим мы сшили для нее традиционный русский наряд — летний кружевной костюм и вышитый золотом и жемчугом венец. Ее появление в Бари вызвало настоящий ажиотаж — женщину приняли за особу императорских кровей. Все журналисты и фотографы старались сделать снимки. А мужа, стоявшего рядом с ней в обычном деловом костюме, просили отойти, чтобы «не портил кадр», приняв его за телохранителя. Фото с нашей заказчицей опубликовали многие европейские журналы и газеты.

Отдельное направление — свадебный русский костюм. Мы видим свою миссию в том, чтобы сохранять традиции русского бракосочетания, венчания. Мне кажется, что с нашей подачи мода на свадьбы в русском стиле набирает все больше сторонников. Многие наши заказчики и заказчицы женятся и выходят замуж в русских костюмах, в нашем окружении свадьбы в русском стиле — это уже норма, традиция или обычай. Это очень красиво, торжественно и очень ответственно. В наших костюмах женщина меняется, она чувствует себя совершенно иначе, чем в обычной одежде. Русский костюм дает ей силу, проявляет ее

Джон Кописки с супругой Ниной

Фото: Анастасия Добровольская

лучшие черты — гордость, достоинство. Неслучайно один из проектов, в которых «Дом русской одежды Валентины Аверьяновой» принимает участие, называется «Русская женщина — Преображение нации». Наши костюмы — это образ России.

Костюмы «Дома русской одежды Валентины Аверьяновой» действительно очень дорогие. Среди работ наших мастеров есть наряды, расшитые драгоценными камнями. Стоимость работ варьируется, потому что каждый из костюмов создается в полном соответствии с бюджетом заказчика.

— Наверное, вам заказывают наряды и для исторических киносъемок?

— Нет, для кино мы не шьем, и это наша принципиальная позиция. Мы не создаем иллюзию, а шьем костюмы для жизни, для реальных людей. Нам хочется, чтобы наши костюмы ассоциировались с настоящей жизнью, а не с ее видимостью, имитацией или «игрой в ношение русского костюма». Наши костюмы очень дорогие, поскольку это и сложная работа, и очень качественные натуральные материалы, и специальные технологии вышивки, и дорогостоящая отделка. На костюм нередко уходит несколько килограммов натурального жемчуга. Даже закрепить каждую жемчужину — большой труд. Поэтому изготовить один костюм — это долго и дорого. Эксперты оценивают наши костюмы от двух до пяти-шести миллионов рублей каждый. Минимальный срок создания — три месяца, а на отдельные наряды уходят годы. В кино используется другой подход — дешево, ярко, недолговечно. Так что мы этим не занимаемся.

К нам очень часто обращаются участницы конкурсов красоты, просят предоставить костюмы для выхода. Чаще всего мы отказываем, мне кажется это несовместимым — русский костюм и шоу-бизнес. Стоит выбирать — либо ты в купальнике дефилируешь, либо ты выступаешь в образе русской красавицы.

— Кто ваши заказчики?

— Это очень разные люди. Я уже отмечала, что среди них есть и фермеры, и предприниматели, и педагоги, и офисные работники.

Один из наиболее крупных в истории «Дома русской одежды Валентины Аверьяновой» заказов на пошив сделал известный московский предприниматель, который захотел переодеть своих сотрудников в костюмы в русском стиле. Мы разрабатывали для них офисный дресс-код. Сначала весь коллектив принял идею руководителя в штыки. Месяца три-четыре мы занимались этими девушками, создали для них модельную школу. Первая коллекция «Русская краса» была сформирована так, чтобы они могли сами выбирать, комплектовать какие-то элементы костюма. Одна из сотрудниц этой компании поначалу была ярой и принципиальной противницей таких нововведений. Но видели бы вы ее на финальном показе! Она плакала от радости, благодарила нас. Вышла с большим букетом цветов и подарила его создателю коллекции — моей маме, Валентине Аверьяновой. Потом эти девушки стали нашими верными поклонницами и постоянными заказчицами.

— Случается, что вы отказываете клиенту, не принимаете у него заказ?

— Случается, и нередко. Мы, например, не шьем для шоу-бизнеса. Человек, которому мы беремся сшить костюм, должен совпадать с нами по жизненным ценностям, по взглядам на нравственные основы. С каждым заказчиком мы оформляем договор, в котором всегда оговаривается, для каких целей шьется и приобретается костюм. По этому договору клиент не имеет права продать костюм, потому что это такое же произведение искусства, как, скажем, живопись или скульптура. Но он может быть преподнесен в дар или передан в качестве наследства.

Фото: Екатерина Чичкова

Костюмы «живут» рядом с человеком, даже меняются вместе с ним. К примеру, вы заказали костюм, получили его. Но прошло несколько лет, ваше положение изменилось. Появилось больше возможностей, и теперь вы можете на эту основу нашить драгоценности, которые приобрели или получили в подарок за прошедшие годы. Костюм расцветает вместе с женщиной. Так было в русской традиции и прежде. Красивый наряд всегда стоил дорого и богато украшался. Праздничный кокошник стоил 200 рублей ассигнациями в то время, когда корову можно было купить за 3 рубля.

— Что предшествовало созданию «Дома русской одежды» как семейного бизнеса?

— Это действительно дело, вклад в которое вносят все члены нашей большой семьи. Но мы никогда не рассматривали его как бизнес. Это служение, и мы хотим, чтобы русская идея, красота русских традиций были оценены по достоинству.

Что касается истории «Дома русской одежды» — она началась задолго до его официальной регистрации. Моя мама занималась вышивкой, русским костюмом еще в 70-е годы. Она происходит из старинного рода Кононовых. Именно Иван Федорович Кононов, хозяин шелковой фабрики, у которого работал ткачом Савва Васильевич Морозов, дал ему крупный заем, позволивший Морозову откупиться от солдатчины и приобрести первые ткацкие станки для своей шелкоткацкой мастерской. Так что швейное дело, русский костюм — это у нас семейное. Еще в детстве моя мама, Валентина Николаевна, с восхищением наблюдала, как бабушка ее деревенской подружки на своем ткацком станке превращала льняную нить в чудесное полотно. Но главной драгоценностью был свадебный кокошник. Он был из красного штофа и расшит изысканным узором золотой нити, с вкраплением речного жемчуга. Одевался кокошник на красную бархатную шапочку. Мастерица разрешала Валентине Николаевне примерять свой кокошник и бусы. Как рассказывает Валентина Николаевна, наряжаясь в кокошник, она ощущала себя взрослой и очень красивой девушкой, обретала духовную силу и радость, у нее появлялось непреодолимое желание танцевать и петь.

От прикосновения к этим прекрасным произведениям русского народного творчества душа маленькой девочки наполнялась любовью и гордостью от осознания себя русской. С благодарным чувством она дала бабушке Кате обещание, что, когда вырастет, обязательно сошьет себе красивый русский костюм и будет показывать его людям.

После школы мама начала учиться на модельера-конструктора. Студенткой она подрабатывала моде-

лью у Вячеслава Зайцева, он даже приходил к ней на защиту диплома.

— Ваш папа — отец Алексий — священник. Как познакомились Ваши родители?

— У нас в семье есть несколько версий знакомства родителей. Папа рассказывал, что мама рисовала в Измайловском парке, а он занимался спортом, вышел на пробежку с собакой (и мама, и папа, кстати, — мастера спорта). Увидел маму и влюбился. Вторая версия менее романтичная, ее придерживается мама: они с сестрой шли из магазина с тяжелыми сумками, а папа помог им эти сумки донести до дома. В любом случае, это была любовь с первого взгляда. Они поженились, когда им было по 18 лет.

Папа из очень интересной семьи. Мой прапрадед, Петр Иванович Аверьянов, был разведчиком при Государе, знал восемь языков. А папин отец, мой дед, работал на космодроме Байконур. Бабушка занимала высокий пост на закрытом предприятии — в «ящике», как тогда говорили. При этом они всегда были верующими людьми.

— То, что сын решил принять сан, не стало потрясением для его родителей? В советском обществе это была, мягко говоря, не самая популярная профессия…

— Нет, они были к этому готовы. Есть такая семейная история. Мой дед Анатолий — фронтовик. Как-то во время войны он увидел священника в облачении — голубоглазого, с длинными светлыми волосами, идущего по пшеничному полю. И деду был голос: «Ты вернешься с войны, у тебя родится сын, он станет священником». Дедушка знал, что так и будет.

Выйдя замуж за папу, мама смотрела за швейным производством митрополита Питирима Волоколамского, возглавляла ризницу. Собственноручно создавала священническое облачение. Мама — одна

Фото: Ольга Бажутова

из немногих, кто использует традиционный русский крой при создании облачения для духовенства. В основном же сейчас используется византийский крой.

Обвенчавшись, родители сразу решили, что у них будет много детей. Их в семье шестеро — Алексей, Мария, Андрей, Иван, Анастасия, Николай.

Сейчас у моих родителей уже шестнадцать внуков. Мы все друг друга очень поддерживаем. Собираемся каждый праздник, каждые выходные. «Дом русской одежды Валентины Аверьяновой» просто не состоялся бы, если бы он не стал нашим семейным служением. Каждый из нас занимается своим направлением деятельности, у каждого — свое дело, своя профессия, но мы все, как можем, поддерживаем «Дом русской одежды».

Фото: Ольга Бажутова

— Анастасия, а у Вас в детстве был костюм от лучшего модельера — мамы?

— Когда девочки приходили на праздники в костюмах снежинок, Снегурочек, я надевала сшитый мамой русский наряд. Он был создан для моей старшей сестры, потом перешел мне. Мама шила одежду и папе, и нам, детям. Из этого потом и возник «Дом русской одежды». Люди видели, как мы одеваемся, и просили сшить им наряды в том же стиле.

Недавно мама шила костюмы для школьных спектаклей. Это школа, в которой я училась и которую сейчас возглавляет моя сестра — «Русская школа Марии Аверьяновой». Создала школу Римма Эдуардовна Агафонова, до этого она называлась Школа славянских культур. Сейчас эта школа — еще одно направление нашего семейного служения. Это сильное учебное заведение с высоким качеством образования и традиционным русским воспитанием.

— Как сказались ограничения, связанные с пандемией, на «Доме русской одежды» и на вашей семье?

— Мы, как и все, долгое время были в самоизоляции из-за ограничений, связанных с пандемией коронавируса. «Дом русской одежды Валентины Аверьяновой» не мог принимать клиентов, и все же ситуация не стала для нас критичной — прежде всего благодаря тому, что у нас есть очередь на пошив костюмов. Мы берем заказы на несколько месяцев вперед. Так мы сумели выжить, сохранить всех сотрудников и выплатить всем зарплаты.

В настоящее время мы находимся в поиске нового помещения — не только для работы «Дома русской одежды», но и для размещения в нем музея русского костюма, который планируем открыть, чтобы демонстрировать одежду из наших коллекций.

Пандемия сорвала и другие наши планы. Мы должны были запустить во Франции проект «Русская женщина — Преображение нации», часть коллекции еще до начала пандемии успели отправить в Русский культурный центр в Париже. Открытие должно было пройти в сентябре в российском посольстве, но границы из-за угрозы распространения коронавируса остаются закрытыми. До начала пандемии наша выставка вызывала большой интерес, нас приглашали в Германию, Швейцарию, Австрию. Сейчас уже понятно, что раньше декабря выставка за рубежом не откроется. Поэтому будем запускать проект в России.

— С чем связаны ваши планы по развитию «Дома русской одежды»?

— Я мечтаю о том, что у нас появится музей русского современного костюма и искусства. Нам очень нужно отдельное помещение для него. «Дому русской одежды» есть что показать, у нас собрана большая коллекция. Но мы хотим, чтобы это была не просто выставочная площадка, а клуб, где мы могли бы общаться с молодежью, проводить лекционные занятия, мастер-классы.

Еще одна моя мечта связана с «Русской школой Марии Аверьяновой». Сейчас мы арендуем помещение, но очень хотим построить новое школьное здание. Земля у нас уже есть, но нет финансов на строительство, и мы ждем от государства помощи и поддержки в решении этого важного вопроса — речь идет о воспитании подрастающего поколения России в духе патриотизма и нравственности. Мы открыты для сотрудничества и с благодарностью примем любую помощь. Наша цель — построить школу всем миром.

— А лично для себя чего хочется?

— В моих планах — начать сотрудничество «Дома русской одежды Валентины Аверьяновой» с министерствами культуры, просвещения, промышленности. Я считаю его перспективным, более того — необходимым и очень полезным для будущего нашей страны, которое мы связываем с развитием и пропагандой образа красивой России. Мы убеждены, что этот образ нужно нести людям, миру.

Сегодня становится очевидно, что будущее — за так называемой мягкой дипломатией, в центре которой должна быть женщина, русская женщина, олицетворяющая собой венец творения. Это женщина, которая посвящает себя не только семье и домашнему очагу — она может принимать участие в решении действительно важных вопросов, проблем, причем на государственном уровне, в структуре власти. Образ мышления русской женщины, нацеленность на сохранение традиций — то, что будет способствовать сохранению традиций во всем мире. Настало время сохранять, возрождать традиции, ведь за ними — будущее наших детей. Именно в этом направлении работают «Дом русской одежды Валентины Аверьяновой» и фонд «Русский наследник», и в этом направлении мы хотели бы начать совместную работу с нашим государством.

А самая большая моя мечта как женщины и мамы — чтобы мои дети выросли цельными личностями, чтобы они жили в сильном, процветающем государстве, в безопасности, чтобы они любили свою страну, верно и счастливо служили России, как это делают все члены нашей семьи.

«Русская школа Марии Аверьяновой» — уникальное учебное заведение, воспитывающее детей в русском духе, возрождающее и бережно сохраняющее великую культуру нашего народа, развивающее его традиции и созидающее будущее. ■

ЧОУ «Русская школа Марии Аверьяновой»
г. Подольск
телефон: 8(4967) 65-08-96,
e-mail: russ.ma@yandex.ru,
сайт www.ihtios.ru

Наталья КОСТЕЦКАЯ

«Время молодых XXI» десять лет спустя

Как у каждого человека есть своя биография, так и у любого долгосрочного проекта, у любой организации есть свои этапы и свои точки роста. Общественной организации Творческое объединение «Время молодых XXI» в этом году исполнилось 10 лет. За эти годы у нее накопился немалый опыт, дающий возможность развиваться и двигаться вперед. Творческое объединение организует и проводит выставочные проекты с участием молодых художников — учащихся и выпускников художественных колледжей и вузов. О том, что сделано и что еще предстоит сделать, рассказывает председатель Творческого объединения «Время молодых XXI» Наталья Костецкая.

«Время молодых XXI» организовало и провело множество выставок историко-тематического характера, которые проходили в выставочных залах музеев, библиотек и историко-культурных объектах и учреждениях культуры Москвы, Московской области, регионов России, а также за рубежами нашей страны. В первый серьезный юбилей хочется вспомнить самые яркие события этого десятилетия.

Пилотным выставочным проектом ТО «Время молодых XXI» стала большая оригинальная выставка работ молодых художников **«Космос близкий и далекий»** в Доме космонавтов Звездного городка в апреле 2011 года, посвященная 50-летию первого полета человека в Космос.

Выставка, ознаменовавшая старт нашей выставочной деятельности, проходила под патронатом Международного Центра Рерихов и при личном участии вице-президента Центра Марины Лаврентьевны Попович.

400-летие Дома Романовых

В 2013 году к 400-летию Дома Романовых мы предложили молодым авторам принять участие в проекте **«Династия Романовых — взгляд сквозь века»**. Открытие состоялось в Дни исторического и культурного наследия Москвы в усадьбе «Влахернское-Кузьминки», где посетители увидели работы молодых авторов сквозь призму основных вех правления Династии: от первых Романовых — Федора Никитича и Михаила Федоровича — до последнего русского царя Николая II.

А в мае того же года в дни юбилейных торжеств в родовом гнезде Династии на Варварке, Палатах бояр Романовых, являющихся филиалом Исторического музея, состоялся торжественный прием всех потомков рода. Молодые художницы преподнесли в дар Великой Княгине Марии Владимировне акварельную работу с видом Палат.

С запуском этого проекта последующие выставки с участием молодых художников стали сочетаться с творчеством молодых актеров, музыкантов, вокалистов, чтецов. В Ночь искусств, прошедшую в ноябре 2013 года, в залах Исторического музея с успехом прошел спектакль «Самозванец» молодого режиссера Театра у Никитских ворот Марка Розовского. В последующих выставках наших историко-тематических проектов мы развили эту идею.

Симбиоз искусств

Торжественное открытие выставки проекта 2015 года **«Как видит музыку П.И. Чайковского молодой художник»** состоялось в фойе Малого зала Московской консерватории во время проведения XV Международного конкурса имени П.И. Чайковского.

Закономерным шагом постижения тайн музыки великого композитора стало посещение молодыми художниками города Клина и его окрестностей: Майданово, Фроловского, Демьяново и других мест близ Клина. Мысли, чувства, ассоциации, возникшие у молодых авторов, были отражены в их живописных и графических работах.

Презентации всех выставок проекта сопровождала музыка Чайковского в исполнении учащихся и выпускников Московской консерватории и других учебных музыкальных учреждений. Получился интересный симбиоз разных творческих мастерских, объединенных одной темой.

Н.В. Костецкая с молодыми художниками у Домика Лермонтова

Тебе, Москва!

Нельзя не вспомнить проекты и выставки, посвященные историческим брендам, ставшим символами Москвы, — **«Тебе, Домодедово!»** к 50-летию первого рейса из аэропорта Домодедово, выставка **«Сокол — вчера, сегодня, завтра»** к 80-летию Московского метрополитена на площадке старейшего депо «Сокол», выставка **«Взгляд с высоты»** к 50-летию Останкинской башни. К таким брендам города относится и Московский зоопарк, к 150-летнему юбилею которого была подготовлена экспозиция **«Где обедал воробей?»**. Проект **«И только пыль из-под копыт…»** мы посвятили Московскому ипподрому и Московскому конному заводу. А случилось это в юбилейный для ипподрома и завода 2019 год: молодые художники побывали в «святая святых» — в конюшнях конного завода, где они могли непосредственно изучить особенности содержания лошадей, их норов, повадки, узнать подробности разведения скакунов Орловской породы.

«Наше все» и красота Русского Севера

Есть у ТО «Время молодых XXI» и опыт проведения выставок в гос-

На открытии выставки «Русский Север» в Государственной Думе с А.Н. Чилингаровым

На открытии выставки в Пятигорске в рамках проекта «От Красных ворот до Пятигорска»

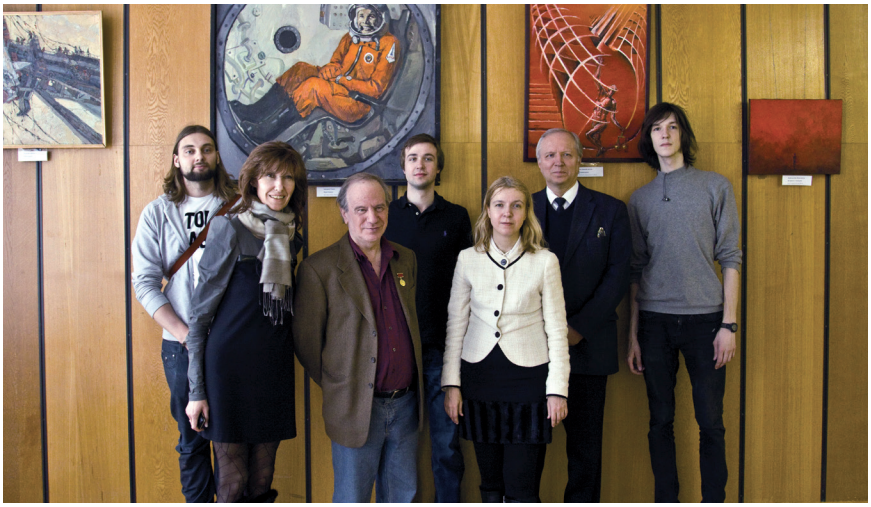
учреждениях. На площадке Совета Федерации РФ была организована выставка **«Карамзин, Пушкин — эпоха и время»**. Творческие поиски классиков, двух гениев литературы невозможно было передать в одной экспозиции художественной выставки. Молодые авторы только попытались раскрыть некоторые загадки творчества последнего историографа Н.М. Карамзина, написавшего, по словам Пушкина, «ноты Русской истории», и солнца русской поэзии А.С. Пушкина.

Выставка **«Русский Север»**, состоявшаяся в Государственной Думе РФ в октябре 2018 года, тоже стала для нас знаковым событием. Север всегда манил к себе людей творческих разных возрастов и поколений своей неповторимой суровой красотой, дающей возможность размышлять о вечности и скоротечности нашей жизни. Молодые художники выезжали в длительные экспедиции, посещали Белое море и Кольский полуостров, Соловки и Кижи, Каргополь и Тотьму, Териберку, остров Кий — все это нашло отражение в работах молодых авторов. На открытии выставки было много именитых гостей и депутатов, но особым гостем презентации стал ученый-исследователь, полярник Артур Николаевич Чилингаров.

Театр, литература, пленэры

С 2018 года молодые художники «Время молодых XXI» активно участвуют в литературных проектах. Творческое объединение организует пленэрные поездки по местам жизни и творчества русских классиков. В 2018 году к 200-летию И.С. Тургенева молодым художникам был предложен проект **«Ивану Сергеевичу Тургеневу посвящается…»**. В основу выставочных экспозиций проекта вошли работы, созданные молодыми авторами под впечатлением от театральных спектаклей по произведениям классика. А летние экскурсионные пленэры в родные края Ивана Сергеевича, в Орловскую (Спасское-Лутовиново) и Тульскую (Бежин Луг) области, способствовали максимальному проникновению в мир героев произведений Тургенева. В начале сентября

с Зурабом Церетели и Анатолием Лубавиным в Дни торжеств по случаю 260-летия Российской академии художеств



На открытии выставки «Космос близкий и далекий» в Доме офицеров в Звездном городке

группа молодых художников посетила Францию (Буживаль), которая стала второй родиной для писателя. Эта поездка совпала с Днями культурного наследия Франции, и в Буживаль с визитом приехал президент Франции Эммануэль Макрон. Приятно осознавать, что работы молодых авторов, созданные в Буживале, были продемонстрированы в эти торжественные для Франции дни. На итоговых выставках проекта в Москве в исполнении молодых актеров Института культуры (курс Н.Л. Скорика) были показаны отрывки из спектаклей по произведениям И.С. Тургенева.

Еще один литературный проект **«От Красных ворот до Пятигорска»** был задуман не случайно. В 2019 году род Лермонтовых отмечал 205-летие со дня рождения Михаила Юрьевича Лермонтова, и, согласно традиции, сбор рода был намечен на 27 июля в Пятигорске. Для Лермонтовых это сакральная цифра, представители рода собираются в Пятигорске каждые 27 лет, чтобы почтить память поэта. Нам предложили принять участие с выставкой живописных и графических работ, которая состоялась в историческом месте Пятигорска, в Музее-заповеднике М.Ю. Лермонтова. Создавая экспозицию, художники вдохновлялись эпизодами интереснейших экскурсий по лермонтовским местам, среди которых Дом-музей М.Ю. Лермонтова, Грот Дианы, Эолова беседка, место гибели поэта, а также от поездок в Кисловодск и Железноводск.

Посвящается Ивану Алексеевичу Бунину

Прошедший год был весьма богат на круглые даты. Но особое место для нас занял 150-летний юбилей русского писателя, поэта, первого Нобелевского лауреата по литературе И.А. Бунина. Была проработана идея выставочного проекта **«Иван Бунин — живописный поэт Серебряного века»**. Мы планировали всестороннее вовлечение творческой молодежи в эту тему с посещением спектаклей по произведениям Бунина и, конечно, с летними экскурсионными пленэрами в родные для писателя края. Но вмешался вирус, внесший свои коррективы, и пришлось поменять свои планы. Поменять, но не отменить.

В начале сентября нам удалось провести видеоконференцию с Русским Домом в Париже на базе Дома русского зарубежья им. А.И. Солженицына в Москве. Перед зрителями выступили представители музеев Бунина в Ельце (Липецкая область) и в Ефремове (Тульская область), члены Ассоциации «Бунинское наследие», основанной внучатой племянницей Ивана Алексеевича. В мероприятии приняли участие молодые художники, подготовившие видеоролики с небольшими сюжетами подробностей создания живописных и графических работ. Изюминкой онлайн-встречи стало видео от молодых авторов, записанное во Франции (Грасс), где семья Буниных прожила более 30 лет. Молодые музыканты и вокалисты подготовили также видеоролики с романсами на стихи Бунина, звучала музыка Сергея Васильевича Рахманинова, с которым Иван Алексеевич был дружен. В исполнении чтецов Фонда «Живая классика» читались стихи и отрывки из самых известных произведений И.А. Бунина.

В конце сентября мы организовали поездки в г. Ефремов Тульской области — в рамках фестиваля «Палисадники русской провинции» и в г. Елец Липецкой области — в дни фестиваля «Антоновские яблоки». Итоговые выставки вышеупомянутого проекта прошли в Москве на нескольких площадках в разных сочетаниях: Бунин и Чехов (**«Чехов, Бунин. Иллюстрирование и образы героев»**) или Бунин и Есенин (**«Россия крестьянская и Россия дворянская»**). Особое место заняла выставка проекта **«Дорогами русского эмигранта»**, где нам удалось совместить демонстрацию работ в выставочном зале и показы видео, в числе которых был представлен видеосюжет от молодой художницы со Святой Земли.

В завершение очень хочется надеяться, что путь Творческого объединения продолжится освоением новых выставочных пространств, привлечением новой аудитории посетителей и новых участников — начинающих художников, которым «Время молодых XXI» дает возможность заявить о себе и о своем творчестве. ■

Марина РОЗЕНШТЕЙН:

«Классическая диетология потерпела фиаско»

В 2004 году Таллиннская клиника пищевой непереносимости наделала много шума — сюда ехали пациенты из Эстонии, России, Прибалтики, а также из Финляндии, Швеции, других стран Европы. В результате лечения пациенты клиники избавлялись не только от разного рода аллергий и проблем, но и от лишнего веса. Основателем новой методики, впервые соединившей принципы иммунологии и диетологии, стала врач-диетолог Марина Розенштейн. Спустя несколько лет семья Марины Юзефовны приняла решение переехать в США. В 2007 году врач стала основателем клиники в Кливленде. Спустя всего пару лет у компании появился офис на Манхэттене. Сегодня Марина Розенштейн живет на несколько стран, среди ее пациентов — немало знаменитых артистов, певцов, режиссеров и телеведущих. Но особенно она гордится тем, что среди пациентов очень много коллег-докторов.

— Марина Юзефовна, что подтолкнуло Вас в сторону иммунодиетологии, почему именно это направление стало Вашей специализацией?

— Эта история началась очень давно. После окончания института я распределилась в кардиоцентр Академии наук. И моей первой научной темой стала очень серьезная работа, которую мы с коллегами выполняли по поручению Госкомитета здравоохранения — изучение связи структуры заболеваемости у кочевых народов Севера и Центральной Азии с их образом жизни и особенностями питания. Это было в середине 80-х годов. Нам предоставили теплоход, который курсировал по великим сибирским рекам, мы могли использовать и возможности службы санавиации, помогавшей добираться в самые труднодоступные места, забрасывавшей нас в тундру и горные селения Саян. Наша главная задача заключалась в том, чтобы найти подтверждение идеи, что переедание мясными продуктами советскому человеку не полезно и что народы, которые употребляют в пищу много жирного мяса, долго не живут, поскольку переизбыток холестерина в пище провоцирует у них возникновение холестериновых бляшек, развитие кардио-воскулярных заболеваний с тяжелым исходом — инсультами, инфарктами. Но подтверждения этой идее мы не нашли. Мало того, выяснились довольно крамольные вещи. Отличия в структуре заболеваемости среди скотоводов, ведущих кочевой образ жизни в привычной среде обитания, и людей той же популяции, работающих в городах, на производствах, и питающихся организованно, как среднестатистические советские люди, оказалась разительными. Мы выяснили, что основными причинами смерти у кочевых жителей были старческое угасание, инфекции и травматизм, а никак не сосудистые катастрофы. Исследование показало, что представители этих народов с традиционным для них рационом питания в целом чувствуют себя гораздо лучше своих сородичей, живущих в городах. Результаты наших исследований не стали ши-

роко публиковать, а потом программу вообще закрыли. Это исследование дало мне неоценимый личный опыт и понимание, насколько иммунная система каждого человека зависит от питания. Наблюдения за тем, как эти народы выращивают абсолютно здоровых детей без единой капли молока, кроме материнского, потом очень помогли мне смело шагнуть к исключению молочных продуктов из рациона своих, а потом и чужих детей с молочной непереносимостью, о которой в те годы не было даже представления. Это сегодня у нас в руках целый арсенал безмолочных и гипоаллергенных смесей для таких младенцев.

— Да, в последнее время мы все чаще слышим о пищевой непереносимости лактозы, глютена, постоянно растет количество людей с пищевыми аллергиями. Это тоже связано с изменениями в традиционном питании?

— Разумеется. Эти явления имели место и раньше, но интенсивный рост заболеваний, связанных с рационом питания, начался с середины XX века. До этого человечество часто голодало. Миром правил голод. Но даже в сытые периоды рацион наших предков всегда был довольно ограниченным — «щи да каша — пища наша». Разве наши родители ели креветок из Таиланда? У простого люда на столе обычно было около десяти основных продуктов. Возможности знати были шире, богатые люди могли позволить себе заказать продукты из других стран. Так и болела знать чаще — подагра, апоплексия, ожирение — эти болезни в основном были уделом людей обеспеченных. Массовая сытость пришла после окончания Великой депрессии, после Второй мировой войны. А теперь наступил период глобализации. С развитием дальней авиации процесс торговли экзотическими продуктами пошел еще более ускоренными темпами. Перевозили самолетами, пароходами, теплоходами. С появлением Всемирной банковской системы, пластиковых карт, мобильных платежных систем еда стала гулять по всему свету. Рацион миллионов людей резко изменился. Кроме того, перевозки на дальние расстояния изменили требования к срокам сохранности продуктов. Всем стала нужна пища, которая может храниться долго. Поэтому после войны появилась целая отрасль, нацеленная на создание технологий, способных увеличить сроки хранения. Во-первых, возникли новые направления агрохимии. Во-вторых, появились консерванты, которые позволяли долго хранить и продавать продукты в приличном товарном виде. И вот все мы, приспособленные к своим локальным традициям, имеем на столе невиданное разнообразие продуктов в сочетании с ксенобиотиками — непищевыми микрокомпонентами. А почти все, что продлевает жизнь продукта на полке, продолжает враждебно действовать на микроорганизмы нашего жизненно важного органа — кишечной микробиоты. Не

важно, что определенные микродозы пестицидов и химических консервантов считаются допустимыми для нашего собственного организма, жизнь и благополучие нашей микробиоты под серьезной угрозой. И как результат — разрушенный барьер кишечника, а значит — огромное количество аллергий, пищевых непереносимостей, хронических болезней и пандемия ожирения.

Под новые продукты, появившиеся на нашем столе, менеджеры и диетологи уже подводят «научную» базу, декларируют их безусловную полезность: в молоке минералы, в мандаринах— витамины… То есть пищевая индустрия закладывает определенные критерии полезности продуктов. Но всем ли они полезны? Для северных народов китовый жир — привычная пища, которая не принесет им вреда, а пищеварительная система жителя средней полосы может среагировать совершенно иначе. Так что такой подход — абсолютно бесперспективный путь. Когда нам говорят, что такие-то продукты полезны, потому что в них много каротина, витаминов, еще чего-то — нельзя сказать, что нас обманывают. Они там действительно есть. Это правильный критерий, но он вторичный. А первичный — совместимость продукта с иммунной системой человека. К сожалению, в старой классической диетологии иммунной системы как бы и нет. Там и конкретного человека-то нет, нет никаких его генетических и физиологических особенностей.

— В чем состоит отличие вашей методики от рекомендаций классической диетологи?

— Классическая диетология давно потерпела фиаско. Это видно хотя бы из упорного роста мировой статистики диабета и ожирения. Парадоксально выглядели некоторые докладчики из официальных остепененных представителей отрасли на недавнем конгрессе, посвященном антивозрастной тематике, где у нашей группы был доклад. Огромный лишний вес, одышка, нездоровый цвет лица… и главное — азбучные истины, известные до великих нобелевских открытий последнего двадцатилетия. Эта диетология — без адекватного инструментария — устарела много лет назад. Сантиметр, весы и, в лучшем случае, прибор, измеряющий электрическое сопротивление тканей и позволяющий определить соотношение мышц, жира и костей в организме — вот весь набор ее инструментов. Классическая диетология всегда существовала в полном отрыве от всех других медицинских наук, изучающих путь пищевого антигена после его попадания в кровь. Дело в том, что диетология много лет стояла на постулате герметичности пищеварительной системы. Если что-то не переварилось — значит, и в кровь не попадает. Оказалось, что это абсолютно не так. В кровь попадает в различных количествах все, что съедается человеком. И все это сказывается на состоянии иммунной системы, которая проявляет толерантность к некоторым элементам, но далеко не ко всем. Эта толерантность частично наследуется, частично формируется в определенный период жизни. Но если иммунная система отказывается спокойно воспринимать какие-то элементы — возникает иммунный конфликт.

Понимаете, так называемые аллергии немедленного типа, возникающие в ответ на употребление каких-то продуктов — это чисто патологические реакции, но это лишь верхушка айсберга. А есть и подводная часть айсберга — только мы не видим и не замечаем этих симптомов сразу. Просто плохо себя чувствуем после еды, не понимая почему. А на второй-третий день обостряются симптомы в очагах системного воспаления, возникают нарушения выделительных функций, усугубляются проявления метаболического синдрома, в который входят гипертония, атеросклероз, инсулинорезистентность, отложение жира вокруг талии… Все это теснейшим образом связано с аллергическими реакциями замедленного типа. Это разные аллергические реакции, но все они являются проявлениями деятельности иммунной системы. Просто одни реакции видимы и протекают в тканях (крапивница, сосудистый отек…), а дру-

СПРАВКА

Марина Юзефовна Розенштейн — врач-диетолог, член Американской ассоциации нутрициологов ANA, учредитель и ведущий специалист компании ImmunoHealth Int. LLC (New York, USA), автор собственной научной методики в области иммунодиетологии, кандидат медицинских наук, соавтор научных изданий «Основы иммунодиетологии», «Персонализированное питание: проектирование продуктов и рационов», а также оригинальных популярных книг с кулинарными рецептами: «Основы иммунодиетологии», «Искусство Исключения, или иммунная диета без паники!», «Иммунная Диета, Семейное застолье».

К сожалению, в старой классической диетологии иммунной системы как бы и нет. Там и конкретного человека-то нет, нет никаких его генетических и физиологических особенностей.

гие только в кровотоке. И мы видим лишь их последствия, если иммунная система не справляется.

— В чем состоит суть технологии выявления продуктов, с которыми конфликтует иммунная система?

— Мы используем методику, схожую с той, которую применяет медицина для выявления специфических антител к вирусам, опухолям и маркерам других заболеваний — иммуноферментный анализ. Проведение такого анализа дает нам возможность выяснить индивидуальную совместимость или несовместимость определенных продуктов с иммунной системой конкретного человека. Если в общих чертах, то процесс выглядит так. Кровь, взятая у пациента, высушивается, затем этот белок специально экстрагируется и переносится в планшету со множеством углублений, в каждое из которых заранее нанесен экстракт какого-то пищевого продукта. Кстати, сейчас в нашем арсенале маркеры на 111 видов продуктов, но уже в ближайшем времени их будет 180. Появятся тесты на деликатесы, в том числе на разную икру и редкие породы рыб, экзотические фрукты.

В результате получается вот что. Когда мы соединяем полученную из крови сыворотку с экстрагированными из продуктов белками, происходит реакция связывания. Антитела нападают на антигены, ловят и связывают «врага». Цвет конечного продукта реакции зависит от количества таких образовавшихся связей. Чем ярче окрашивание, тем выше концентрация пищевых антител, накопившихся в крови. Прибор выдает эти цветовые изменения в цифровых значениях. А мы научились находить границу между нормальными концентрациями и аномально высокими (агрессивными реакциями) очень точно и индивидуально. В 2007 году мы запатентовали этот новый метод в Америке. Такой подход к определению границы позволил получить резкий скачок в достижении позитивных результатов от индивидуальной диеты.

— Что происходит после того, как человек выяснил, с какими продуктами конфликтует его иммунная система?

— Как только из рациона исключаются продукты, вызывающие иммунный конфликт, в кровотоке резко снижается количество тяжелых клейких коллоидных структур (антител и иммунокомплексов), которые превращают жидкую, «весело журчащую» по самым тонким капиллярам кровь в тяжелый кисель. Именно эти антитела больше не выбрасываются в кровь без контакта с уже исключенным продуктом и постепенно разрушаются. И вся ситуация кардинально меняется. Во-первых, организм перестает сжигать кислород для таких вот процессов окисления, то есть уничто-

жения пищевого мусора. Во-вторых, он больше не теряет на этом энергию. В-третьих, организм перестает производить весь этот «клейкий материал», который оседает на выделительных фильтрах-дренажах, не дает нормально выделять жидкость и оседает в разных тканях, потому что не успевает перерабатываться. Если же ничего не предпринимать — этот «отработанный балласт» провоцирует развитие воспалительных процессов, чтобы привлечь больше клеток-макрофагов, которые могут этот мусор переработать.

— То есть после того как выяснится, какие продукты являются «скрытыми врагами», человеку надо пересмотреть систему питания?

— Конечно. Но это не так сложно, как кажется. От человека не требуется голодать, высчитывать калории. На перестройку требуется, как правило, около четырех недель. Самая непростая — первая неделя, когда надо преодолеть что-то вроде «ломки», тягу к чему-то. Дальше будет легче и легче. К тому же когда человек уже спустя месяц видит, что он не просто лучше себя чувствует, но и теряет лишние килограммы — у него появляется дополнительный стимул для дальнейшего следования новой системе питания. При этом он ест четыре раза в день и не ощущает себя голодным.

— «Побочный эффект» в виде потери лишнего веса — чрезвычайно притягателен для многих людей. Неужели это действительно так работает?

— Почему вообще люди худеют? Один поправляется и на огурцах,

Мировая статистика показала, что лишний вес — один из главных факторов риска при заболевании COVID-19. Не наводит на мысли о связи с иммунной системой и согласованном с ней индивидуально подобранном питании?

второй ест жирную свинину — и не толстеет. Во многом дело в пищевой толерантности. Нет иммунного конфликта — уходят и лишние килограммы. Кровь становится более текучей, и жидкость легко уходит через почечные дренажи.

Когда мы переехали в Америку и открыли клинику в Кливленде, слух о том, что у нас люди худеют благодаря уникальной методике, распространился очень быстро. К нам даже приехала съемочная группа телеканала CNN. Журналисты взяли интервью у двух случайных пациентов в приемной — двух полных американок. А через месяц навестили их и расспросили, что с ними происходит. Обе с восторгом рассказывали, что они тают на глазах, как снегурочки, и при этом чувствуют себя вполне сытыми. Этот сюжет вышел, и на нас обрушился шквал звонков. После этого я получила предложение открыть прием в клинике в Нью-Йорке. А через полгода уже был Манхэттен.

— Можете ли Вы дать всем нам какие-то универсальные советы, касающиеся питания?

— Во-первых, пейте больше воды — чистой, желательно покупать ее не в пластике, а в стеклянных бутылках. Во-вторых, есть надо в соответствии с биоритмом. У человека дуальная пищеварительная система. Нас нельзя причислить в чистом виде ни к хищникам, ни к травоядным. Но и слово «всеядные» в нашем случае звучит слишком нахально. Каждый из нас всеяден в своих индивидуальных рамках. Надо иметь в виду, что пищеварительные органы человека имеют свой собственный биоритм и подчиняются двум дирижерам, которые включаются в разное время суток. Это симпатическая нервная система и парасимпатическая. Симпатическая преобладает в первой половине дня, когда травоядные приступают к завтраку, парасимпатическая — во второй, когда активизируются хищники. Я работала со многими оперными певцами и певицами. У них было заведено так, как требует профессия — они практически не ели днем, а возвращаясь за полночь после спектакля, старались есть что-то «легкое» — фрукты, сухофрукты, орехи. Так вот эти продукты ночью ни за что не переварятся, будут бродить до утра. Из-за такого режима питания на фоне сегодняшней пандемии кандиды — бродильных дрожжевых грибов, ставших серьезными конкурентами нормальным здоровым бактериям — они набирали значительный лишний вес. Все менялось на правильной вечерней еде — протеинах (мясном или рыбном ужине). К ним можно добавить то, что не забродит на дрожжах до утра, даже если не переварится — продукты, в которых содержится минимальное количество сахара и крахмала: оливки, огурцы, перец, зелень... И не забывайте, что все, что вы едите, сказывается на состоянии вашей иммунной системы. Сегодня, в период пандемии COVID-19, это особенно важно помнить.

Мировая статистика показала, что лишний вес — один из главных факторов риска при заболевании COVID-19. Не наводит на мысли о связи с иммунной системой и согласованном с ней индивидуально подобранном питании? ■

Елена СЕМКИНА:

«Мы ищем креативные пути продвижения бизнеса»

Клуб «Мосбизнес», объединивший предпринимателей столичного региона, был создан при Деловом клубе Ассамблеи народов Евразии в декабре 2020 года. Что сделано за прошедшие полгода, какие задачи стоят сегодня перед «Мосбизнесом» и почему сейчас на первый план выходят вопросы бережного отношения к здоровью нации и продовольственной безопасности — рассказывает руководитель клуба Елена Семкина.

— Елена Викторовна, клубу «Мосбизнес», который Вы возглавляете, исполнилось полгода. Срок небольшой, к тому же создавался он в не самый благоприятный период — из-за введенных в пандемию ограничений практически всем сферам бизнеса пришлось нелегко. Какие задачи сегодня приходится решать Вам как руководителю и какую поддержку Клуб оказывает своим членам?

— Несмотря на проблемы, связанные с пандемией, Клуб растет и развивается. Сегодня среди членов нашего клуба — представители финансовых компаний, банкиры, инвесторы, много руководителей производственных компаний. При этом мы очень щепетильно относимся к приему новых членов — во-первых, у кандидата должна быть хорошая деловая репутация, а во-вторых, производимая им продукция должна быть экологичной, соответствовать принципам «зеленых технологий». К примеру, нам пришлось отказать компаниям, занимающимся производством алкоголя, табачных изделий, потому что это не соответствует нашим принципам. Зато мы с удовольствием сотрудничаем с производителями здорового питания, натуральной косметики, экологичной одежды, с частными клиниками, ювелирами и многими другими предпринимателями.

Всю свою сознательную жизнь я занимаюсь бизнесом, поэтому хорошо знаю, с какими проблемами сталкиваются российские предприниматели. К тому же сейчас к этим проблемам добавились дополнительные, возникшие из-за распространения пандемии. Поэтому крайне важно, чтобы люди, которые приходят в Клуб, получали реальную, действенную помощь.

К нам обращаются по многим вопросам — кому-то нужно выстроить диалог с чиновниками, кто-то хотел бы получить кредит на более выгодных условиях. Мы всем стараемся помочь. Огромную поддержку в этом нам оказывает руководство Ассамблеи народов Евразии — генеральный секретарь Ассамблеи Андрей Юрьевич Бельянинов и первый заместитель генерального секретаря, председатель Совета Ассамблеи народов России Светлана Константиновна Смирнова. У руководителей Ассамблеи накоплен огромный опыт работы в общественно-поли-

СПРАВКА

Елена Викторовна Семкина — председатель Московского клуба «Мосбизнес», заместитель директора Делового клуба Ассамблеи народов Евразии, руководитель программы «Красота и здоровый образ жизни» при Национальном общественном комитете «Российская семья», член Научно-экспертного совета Финансового университета при Правительстве РФ.

тической, административной, деловой сферах, и их советы и рекомендации просто бесценны. Вместе с ними мы помогаем членам клуба «Мосбизнес» выстраивать отношения с административными структурами, решать вопросы, связанные с кредитованием, арендой помещений на льготных условиях. Кроме того, мы вместе с предпринимателями ищем креативные пути продвижения проектов, новые каналы сбыта, помогаем с организацией выставок и поиском инвесторов.

В ближайших планах — выстраивание надежных схем международного бизнес-партнерства. Мне хочется, чтобы члены клуба — производители и поставщики услуг — получили дополнительные экспортные каналы продаж, на максимально выгодных для них условиях. Сейчас мы плотно работаем с различными международными организациями, в том числе — с Корейским деловым советом, Обществом российско-вьетнамской дружбы и другими деловыми сообществами.

— Сейчас идет подготовка к Глобальному продовольственному форуму. Расскажите, пожалуйста, о целях его проведения, темах, которые будет обсуждаться в рамках события.

— Осенью 2021 года в столице Башкортостана — Уфе пройдет Неделя Ассамблеи народов Евразии. В рамках этой недели запланировано множество социальных, культурных, деловых мероприятий, творческих фестивалей. Одним из главных событий станет Глобальный продовольственный форум. Программу форума мы готовим вместе с заместителем генерального секретаря Ассамблеи народов Евразии Михаилом Васильевичем Федоровым — инициатором его проведения. В рамках форума планируем обсудить самые острые вопросы продовольственной безопасности. Будем говорить о качестве продуктов питания, формах поддержки российских производителей.

Сегодня российские фермерские хозяйства, предприятия, выпускающие качественную, натуральную продукцию, не имеют возможности попасть в торговые сети. Отечественным производителям искусственно перекрывают дорогу. Поэтому массовый потребитель не знает ни об их существовании, ни об их продукции. Предпринимателям сложно получить кредиты на развитие и продвижение, банки предлагают им кабальные условия, из-за чего производители вынуждены поднимать цены на свою продукцию. И таким образом проигрывают зарубежным компаниям, хотя по своему качеству отечественные продукты питания часто превосходят зарубежные. На форуме мы будем

искать пути решения этой проблемы. Мы пригласили к участию в форуме представителей федеральных и региональных административных структур, от некоторых уже получили подтверждение. У нас будет выступать премьер-министр Правительства Республики Башкортостан Андрей Геннадьевич Назаров и другие представители власти.

Мы хотим, чтобы натуральные российские продукты были доступны нашим людям. И очень надеюсь, что нас услышат те, кто принимают решения на самом высоком уровне. Надеюсь также, что в дальнейшем мы получим помощь в реализации наших планов.

— Какие еще проекты Ассамблеи народов Евразии реализуются при Вашем участии?

— Ассамблея народов Евразии активно помогает продвигать национальные проекты, в том числе направленные на улучшение здоровья россиян, в частности — национальный проект «Здоровье нации». Это один из важнейших проектов для нашей страны. К сожалению, спускаясь на нижние уровни, многие заложенные в нем задачи «пробуксовывают». В проекте, в частности, есть пункт о профилактическом консультировании врачом-терапевтом, включающем рекомендации по здоровому питанию, уровню физической активности. Но на практике этого не делается.

Поскольку я двадцать лет занимаюсь диетологией, здоровым образом жизни, прошла обучение в Институте питания при Калифорнийском университете, мне эта тема очень близка. И я выступила с инициативой реализации проекта «Здоровая Россия — путь к долголетию». Ассамблея мою идею поддержала.

В первую очередь — это образовательный проект, он направлен на повышение грамотности россиян в области здорового питания, формирования привычек здорового образа жизни. Ученые и медики не зря называют ожирение эпидемией XXI века, лишний вес практически всегда приводит к серьезным проблемам со здоровьем.

Я знаю, о чем говорю. У меня у самой были проблемы с лишним весом. В России традиционная кухня — это пироги, булочки, каши. Все это пища с большим количеством углеводов. Мне было 23 года, когда я начала поправляться. И не понимала, почему это происходит — всегда вела активный образ жизни, много двигалась, занималась спортом. Мне тогда повезло — я встретилась с очень опытными, умными специалистами. Они помогли мне скорректировать рацион, взглянуть на питание под другим углом зрения. Оказалось, что я неправильно сочетаю продукты. К примеру, такой привычный для нас салат из огурцов с помидорами — с точки зрения правильного питания это совершенно неприемлемое сочетание щелочных и кислотных продуктов. И таких примеров можно привести множество.

В тот период у меня было очень много проблем со здоровьем — частые головные боли, утомляемость, постоянный упадок сил, хронический гастрит, частые простуды. Я тратила много денег на лекарства. После того как я изменила свое представление о питании, похудела — вообще перестала болеть. У меня появилось столько сил, столько энергии! С тех пор я придерживаюсь здорового образа жизни и принципов правильного питания. Слежу, чтобы оно было сбалансированным, чтобы рацион включал все необходимые питательные вещества, микро- и макроэлементы, витамины.

К сожалению, большинство людей плохо представляют себе, что такое правильное питание. При этом в магазинах сегодня много просто опасных для здоровья продуктов. Достижения химической промышленности привели к тому, что мы не всегда можем отличить натуральную пищу от ненатуральной — использование консервантов, подсластителей, насыщенных жиров, красителей и рафинированных углеводов только добавляет привлекательности. Такая еда вкусно пахнет, долго хранится, хорошо выглядит. Но наносит серьезный вред организму.

Состав продуктов не всегда соответствует заявленному описанию. К тому же не все умеют правильно читать этикетки, не понимают, что там написано, насколько полезны или вредны входящие в состав ингредиенты. Нужно, чтобы люди получили необходимые знания, которые позволят им скорректировать рацион.

Сегодня государство тратит огромные средства на борьбу с последствиями неправильного питания, на хирургические методы лечения — в случаях, когда это уже последнее средство. А вот профилактика пока работает очень слабо. Не лучше ли средства, которые расходуются на последствия ожирения, потратить на его профилактику?

— Когда стартует новый проект и как он будет реализован на практике?

— Идея проекта состоит в том, чтобы в поликлиниках и медицинских центрах появились «кабинеты здоровья», где любой обратившийся сможет не только пройти диагностику, но и получить рекомендации по питанию от специалистов, которые составят рацион, расскажут о правилах его соблюдения, будут его вести и консультировать на протяжении длительного периода, оценивать изменения в динамике. Только так можно добиться ощутимого результата. А если один раз сделать диагностику и выдать рекомендации — вряд ли стоит ждать радикальных изменений. Нужен постоянный контроль и наблюдение медиков.

В сентябре 2021 года мы запустим пилотную версию проекта в Москве и Московской области. К участию пригласим женщин и мужчин от 25 до 70 лет. Люди, пришедшие в наш проект, получат весь набор необходимых знаний в рамках разработанной нами программы «Школа правильного питания».

Партнерами пилотного проекта станут хорошо зарекомендовавшие себя клиники столичного региона, имеющие опыт в этой сфере, в том числе клиника «РиммаРита», которую возглавляет Римма Васильевна Мойсенко. А одним из самых ценных консультантов проекта стала врач высшей категории, эндокринолог-диетолог Алла Васильевна Шилина — специалист с огромный стажем работы в сфере диетологии. Мы очень надеемся, что партнером проекта станет и Союз Женских Сил, у которого накоплен большой опыт продвижения и поддержки экологичных, социальных инициатив. ■

МНЕНИЕ

Алла Васильевна ШИЛИНА,
врач высшей категории, эндокринолог-диетолог:

«Регулярные эпидемиологические исследования, проводимые Институтом питания РАМН, показали, что питание современного человека — высококалорийное и несбалансированное по составу. Оно характеризуется недостаточным потребление белков и избыточным — животных жиров, простых углеводов, дефицитом полиненасыщенных жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, пищевых волокон. Эти нарушения рано или поздно приводят к избыточному весу или ожирению. Я рассматриваю ожирение в первую очередь как фактор преждевременного старения организма. И считаю, что необходимо как можно скорее усилить профилактическую работу с людьми, имеющими избыточный вес, поскольку ожирение не только повышает риск развития сахарного диабета, онкологических и сердечно-сосудистых болезней, заболеваний суставов, но и часто приводит к мужскому и женскому бесплодию.

В 2018 году, согласно данным Минздрава России, под наблюдением врачей находились более двух миллионов человек с диагнозом “ожирение”. В 2019 году Росстат обнаружил избыточный вес у трех из пяти россиян, каждый пятый человек имел ожирение. Избыточный вес стал значительно чаще встречаться у детей и подростков. В 2019 году избыточный вес был зафиксирован у 15% подростков и более чем у 30% детей до 13 лет. К сожалению, эти показатели ухудшаются с каждым годом.

Академик Дмитрий Федорович Чеботарев говорил, что правильное питание — практически единственное средство, продлевающее срок человеческой жизни на 25–40%.

В 2008 году по президентской программе “Здоровье нации” были открыты Центры здоровья при поликлиниках по всей России. В Москве и сейчас функционируют подобные центры, где можно провести анализ состава тела, послушать онлайн-лекции по здоровому питанию. Но я не уверена, что в других регионах они еще работают. Но даже в Москве в этих центрах отсутствует персонализированный подход, основное внимание уделяется диагностике ожирения, а рекомендации по питанию человек не получает.

Но сама идея создания Центров здоровья — замечательная! Сохранять и развивать на базе городских поликлиник или крупных диспансеров “кабинеты здоровья” не только в Москве, но и в других регионах РФ просто необходимо. Работать в таких кабинетах могут и врачи, и медицинские сестры, прошедшие сертификационный цикл по диетологии и нутрициологии. Повышать квалификацию медицинского персонала, помогать им в работе с пациентами можно и в дистанционном режиме. Медицинская сестра, работающая в “кабинете здоровья”, должна не только проводить диагностику ожирения, но и давать правильные рекомендации по питанию, контролировать процесс.

Хорошо себя зарекомендовал групповой метод снижения веса, поскольку в группе возникает соревновательный эффект, что позволяет эффективно снизить вес и удержать его в дальнейшем.

Важно обращать внимание на небольшое увеличение веса уже в молодом возрасте, корректировать свое питание и добиваться снижения веса. В пожилом возрасте есть свои особенности в структуре рациона. К сожалению, пожилые люди не знают об этих особенностях.

В структуре ОМС есть консультация диетолога. Но кто ее получал? А если бы эти “кабинеты здоровья” были в поликлиниках, люди смогли бы получать эту услугу в рамках страховки.

Надеюсь, что проект Ассамблеи народов Евразии “Здоровая Россия — путь к долголетию” со временем будет распространен на все регионы страны, поможет изменить отношение россиян к своему здоровью, привычкам и образу жизни».

«Флавитакс» — синоним стойкого иммунитета

Компания «МедЭкоПроект» создана в 2006 году, специализируется на проектах, связанных с экологией и здоровьем человека. Предприятие постоянно ведет разработки и апробацию биологически активных добавок на основе дигидрокверцетина. Визитной карточкой «МедЭкоПроекта» стала линейка препарата «Флавитакс» (запатентованное фирмой название), выпускаемого с 2011 года. Продукт сертифицирован, прошел официальную регистрацию в России. Производственные площадки компании находятся в Ростове и во Владимирской области.

«МедЭкоПроект» — семейное предприятие. Генеральный директор компании — Цатурян Масис Есаевич, заместитель гендиректора — его дочь, Вероника Масисовна Цатурян.

— Масис Есаевич, активным веществом в выпускаемом «МедЭкоПроектом» препарате является дигидрокверцетин. Что это за субстанция?

Масис Цатурян: В России он до недавнего времени не был широко известен. А вот американский ученый Лайнус Поллинг, получивший Нобелевскую премию за открытия в области молекулярной биологии, еще в середине прошлого века утверждал, что употребление дигидрокверцетина может увеличить продолжительность жизни человека на 20–25 лет. Это уникальный, эталонный антиоксидант, полностью натуральный. Сырье для «Флавитакса» производится из древесины даурской и сибирской лиственниц. Дигидрокверцетин есть и в других продуктах — яблоках, апельсинах, брокколи, красном винограде. Но чтобы получить оптимальную суточную дозу вещества, вам придется съесть за один раз несколько килограммов яблок. При этом в чистом виде он усваивается гораздо лучше и оказывает более эффективное воздействие на человеческий организм. К тому же дигидрокверцетин может выступать в роли натурального консерванта, при его использовании срок годности продукта увеличивается, никакого отрицательного влияния на вкус и качество вещество не оказывает.

— Препараты, содержащие дигидрокверцетин, выпускают и другие производители. В чем состоят преимущества «Флавитакса»?

Заместитель гендиректора компании «МедЭкоПрект» Вероника Цатурян

СПРАВКА

Дигидрокверцитин (таксифолин) — один из самых эффективных природных антиоксидантов, препятствующий старению и окислению организма. По молекулярному строению и функциям дигидрокверцетин близок кверцетину и рутину, но превосходит их по фармакобиологической активности. Исследования показали, что дигидрокверцетин не оказывает токсичного и мутагенного воздействия на организм, не вызывает аллергий.

Вещество обладает высокой противовирусной активностью. Дигидрокверцетин включен в методические рекомендации по лечению и профилактике гриппа, подготовленные при участии экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и специалистов НИИ гриппа Минздрава России.

Вероника Цатурян: Во-первых, для производства «Флавитакса» мы используем сырье высочайшей степени очистки. Компания-поставщик, с которой мы давно сотрудничаем, получила золотую медаль в Германии на Международной выставке IDEEN-ERFINDUNGEN за технологию, используемую при производстве сырья. Сертификат, полученный нашими партнерами, позволяет им поставлять продукт в страны Евросоюза — единственным из российских производителей. То есть «Флавитакс» — это препарат европейского качества. Во-вторых, «Флавитакс» содержит максимальную концентрацию дигидрокверцетина. В каждой капсуле нашего препарата — 100 мг активного вещества, а в целой упаковке — 6 г чистого дигидрокверцетина. Это оптимальная дозировка, другие производители, как правило, предлагают гораздо меньшую концентрацию активного вещества.

— Какое действие оказывает «Флавитакс» на человеческий организм?

Вероника Цатурян: Начнем с того, что это действительно мощный природный антиоксидант, обладающий регенерирующими и дезинтоксикационными свойствами. Он укрепляет стенки сосудов, нормализует уровень холестерина, препятствует развитию атеросклероза, уменьшает риск возникновения инсультов и инфарктов. «Флавитакс» блокирует повреждающее действие свободных радикалов, препятствует развитию различных заболеваний, тормозит окисление и старение клеток. Регулярный прием препарата не только укрепляет и оздоравливает организм, но и улучшает внешний вид человека. Поэтому среди наших постоянных клиентов — и клиники, и реабилитационные центры, и косметологические салоны. Кроме того, препарат отлично укрепляет иммунитет, что особенно важно в период распространения вирусных заболеваний.

Масис Цатурян: Сейчас, в контексте вирусов и пандемий, тема повышения иммунитета волнует практически всех. И «Флавитакс» может стать очень хорошим решением в этой ситуации. Дигидрокверцетин, на основе которого создан наш препарат, внесен в список средств американского протокола по профилактике и лечению COVID-19. Он способствует повышению иммунитета, препятствует возникновению цитокинового шторма (воспалительная реакция, приводящая к разрушению тканей и органов, гибели организма), который может развиться при тяжелом течении коронавирусной инфекции.

Наш собственный пример может служить подтверждением выводам американских медиков и ученых, рекомендующих дигидрокверцетин в качестве профилактического и терапевтического средства при коронавирусе. Все три поколения нашей семьи регулярно принимают «Флавитакс». Мы выяснили, что переболели COVID-19, только когда получили результаты тестов на антитела. То есть болезнь у всех членов семьи прошла совершенно бессимптомно, мы даже не заметили этого. И вообще мы все практически не болеем. Я уверен, что это — заслуга «Флавитакса», который у нас в семье принимают и взрослые, и дети-дошкольники.

— С 2016 года к традиционному препарату «Флавитакс» компания «МедЭкоПроект» добавила еще два — «Кардио Флавитакс» и «Офтальмо Флавитакс». Какое действие они оказывают?

Вероника Цатурян: Дело в том, что активное вещество — дигидрокверцетин — усиливает действие других полезных для человеческого организма витаминов и микроэлементов. Поэтому в сочетании с боярышником или черникой он дает усиленный эффект по воздействию и на сердечно-сосудистую систему, и на зрение.

«Кардио Флавитакс» хорошо очищает сосуды, способствует их укреплению, препятствует образованию тромбов, что, кстати, очень важно для людей, перенесших коронавирусную инфекцию. Этот препарат будет крайне полезен людям с артериальной гипертензией, тахикардией, нарушениями кровообращения и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями. Помимо этого, «Кардио Флавитакс» — отличное профилактическое средство от атеросклероза.

«Офтальмо Флавитакс» — это удачное сочетание с экстрактом черники, богатой витаминами A, C, B1, B6, PP. Дигидрокверцетин активно усиливает действие всех этих компонентов. Препарат укрепляет сетчатку и стенки

кровеносных сосудов, стимулирует выработку родопсина, отвечающего за четкость восприятия предметов, служит профилактическим средством от развития глаукомы и катаракты.

— ***Кому в первую очередь показаны препараты «Флавитакс»?***

Масис Цатурян: Поскольку у него очень широкий спектр действия, то, думаю, большинство людей может с пользой для себя принимать его регулярно — препарат оказывает общее оздоравливающее действие на организм. Известно также, что он помогает восстанавливаться онкобольным пациентам после перенесенной химиотерапии, снижает риск возникновения онкологических заболеваний. Но и практически здоровым людям «Флавитакс» помогает сохранить хорошую физическую форму. Исследование НИИ спорта показало, что прием препаратов на основе дигидрокверцетина способствует повышению общего тонуса организма спортсменов и уровню адаптации к физическим нагрузкам, позволяет быстро восстанавливаться, снижает ощущение усталости и утомления. Не удивительно, что к нам нередко обращаются представители военных, спортивных организаций. Препарат улучшает самочувствие людей, род деятельности которых связан с большими физическими нагрузками, помогает им легче справляться с различными энергозатратными ситуациями, надолго сохранять бодрость. Но, как при приеме любых препаратов, перед началом использования рекомендуем проконсультироваться с врачом. ■

СПРАВКА

Характеристики и свойства препарата «Флавитакс»

- Полностью натуральный
- Основное вещество — дигидрокверцетин
- Мощный антиоксидант
- Профилактика старения
- Повышение иммунитета
- Укрепляет сердечно-сосудистую систему
- Капилляропротектор
- Поддерживает артериальное давление на физиологическом уровне

https://flavitaks.com
Тел.: 8 495 724 95 72
E-mail: medeco@bk.ru

На правах рекламы

Олег АВАНЕСОВ

От патологии к здоровью, из минуса в плюс

Олег Григорьевич Аванесов долгое время работал в строительной сфере, а шесть лет назад сменил область деятельности. Сегодня он — управляющий партнер компании «ALFA», выпускающей биодобавку «Альфа Нектар» (в России компанию представляет ООО «Панацея»). Почему так произошло — рассказывает сам Олег Аванесов.

— Олег Григорьевич, Вы много лет занимались строительным бизнесом, с чего вдруг такой крутой поворот — биодобавки?

— Да, по профессии я инженер-строитель и никогда не предполагал, что когда-то буду заниматься биодобавками. Но так сложились обстоятельства. В начале 2000-х мы с партнерами построили в Москве 14 зданий под сдачу в аренду — рестораны, торговые центры, павильоны, гостиницу. Все разрешительные документы у нас были в порядке. А потом все построенное нами отошло другой структуре. Судебные тяжбы продолжались семь лет, и в результате мы остались ни с чем. Все вложенные средства пропали. Эти семь лет дались мне очень тяжело, я жил в состоянии невероятного стресса. Начались большие проблемы со здоровьем, я постоянно болел, появилось множество хронических заболеваний разной степени тяжести — бронхит, мерцательная аритмия, гастрит, гипертония, ишемия, стенокардия, дисбактериоз. Ежедневно принимал несколько лекарственных препаратов — можно сказать, жил «на лекарствах». Кроме того, «цеплял» все сезонные вирусы, которые ежегодно появлялись в Москве. Было понятно, что иммунная система перестала справляться, я чувствовал себя все хуже. Перепробовал все — и традиционные способы лечения, и народные средства — ничего не помогало. И как-то двоюродный брат мне посоветовал пропить «Альфа Нектар» — сказал, что им с женой он очень помог. Честно скажу, я воспринял этот совет с большим недоверием. Но терять мне было нечего — заказал, начал принимать. Это было в феврале 2015 года. А на май у меня была назначена операция в кардиоцентре имени Бакулева. Но к маю необходимость в ней уже отпала, как и во всех прописанных мне лекарствах, которые я принимал ежедневно. Мне самому не верилось, что это произошло. Мало того, за эти два месяца я сбросил 12 лишних килограммов, несмотря на то, что никогда не придерживался никаких диет, не менял привычного образа жизни, обычного рациона. С тех пор никаких вирусных заболеваний у меня не было. И я прекрасно себя чувствую, хотя мне уже 69 лет.

— «Альфа Нектар» изменил Ваше критическое отношение к биодобавкам?

— Конечно, изменил. Во всем мире к БАДам относятся хорошо. А в России недоверие к ним существует и сегодня, хотя в последние годы отношение постепенно стало меняться. Одно время само понятие «биодобавка» воспринималось у нас как ругательное слово. Поэтому путь, который я прошел, решив заниматься «Альфа Нектаром», не был легким. И все же за пять лет мне удалось чего-то добиться. Я вошел в этот бизнес, мне предложили стать Управляющим партнером в России. Нашел дистрибьютора, который занялся продажами. Представлял «Альфа Нектар» на медицинских и косметологических выставках, рассказывал о нем в фармацевтических и медицинских изданиях. Постепенно дело пошло. Сейчас мы поставляем препарат по всей России и в страны СНГ.

— Что представляет из себя «Альфа Нектар», что входит в его состав?

— «Альфа Нектар» — биодобавка, созданная на основе разработок советских ученых. Это смесь ионизированной воды с отрицательным окислительно-восстановительным потенциалом с ингредиентами растительного происхождения. В состав

входит сок ягод черноплодной рябины, черной смородины, мед, янтарная кислота, витамины группы В, Е и С, железо, кальций, магний, марганец, калий, селен, йод и другие высокоактивные компоненты, оказывающие антиоксидантное, противовоспалительное, иммуномодулирующее действие. Весь этот комплекс способствует нормализации окислительно-восстановительного потенциала, клеточного метаболизма, уровня мочевой кислоты и даже обладает анальгезирующим действием.

— Как препарат действует на организм?

— Дело в том, что молекула водорода является лучшим антиоксидантом в силу своих небольших размеров и уникальной способности проникать в клетки организма. Она меняет заряд клетки. Здоровые клетки имеют отрицательный заряд, но со временем, из-за негативного воздействия, болезней, плохой экологии этот заряд меняется, больные клетки приобретают положительный заряд. «Альфа Нектар» воздействует на патологические клетки и восстанавливает их. А неспособные к восстановлению, отмирающие — все, что мы называем шлаками, токсинами, — «Альфа Нектар» выводит из организма.

— Какие проблемы со здоровьем можно решить, применяя эту биологически активную добавку?

— В последние годы проводился ряд исследований, изучающих действие «Альфа Нектара» на самые разные группы заболеваний. В 2014 году в Казахстане такие исследования велись по воздействию препарата на пациентов с тяжелой формой туберкулеза. В контрольную группу входило 77 человек. Из них не долечились только пять человек, при этом 93,5% участников вылечились. Но эти пятеро нарушали режим приема — «Альфу» нельзя совмещать с молочными и спиртными напитками. Полученный результат стал своего рода сенсацией для страны, где много детей умирает от туберкулеза.

Есть исследование эффективности применения препарата «Альфа Нектар» пациентами со стоматологическими заболеваниями, в частности — с хроническим пародонтитом, которые проводили специалисты Первого МГМУ им. И.М. Сеченова и Центрального научно-исследовательского института стоматологии и челюстно-лицевой хирургии Минздрава России. По итогам этого эксперимента препарат показал очень хорошие результаты и был рекомендован медиками как эффективное средство.

Научно-исследовательский институт ревматологии имени В.А. Насоновой проводил открытые клинические исследования по воздействию «Альфа Нектара» на пациентов с подагрой. Исследования показали, что препарат отлично снижает уровень мочевой кислоты, доводит его до нормы. Многие пациенты из контрольной группы полностью вылечились после курсового приема субстанции.

Хорошие результаты мы видим по мочеполовой системе — препарат показал высокую эффективность при таких заболеваниях, как простатит — у мужчин, эндометриоз, кистоз и другие гинекологические проблемы — у женщин.

Многие известные врачи участвуют в наших исследованиях, рекомендуют «Альфа Нектар» своим пациентам.

В их числе — доктор медицинских наук, профессор, акушер-гинеколог высшей категории, академик Станислав Александрович Шаповаленко, онколог-маммолог, президент Международного маммологического конгресса, доцент кафедры радиологии и радиотерапии РМАНПО Чингис Николаевич Мустафин, доктор медицинских наук, действительный член Российской академии естествознания, профессор Владимир Георгиевич Купеев.

Можно очень долго рассказывать о благотворном воздействии нашего препарата на самые разные группы заболеваний. Он очень эффективно очищает и разжижает кровь, прочищает мельчайшие капилляры, препятствует образованию тромбов. Обладает высокой степенью антибактериального и антивирусного воздействия. Отлично очищает легкие, борется с застойными процессами, астматическими проявлениями, нормализует работу всей дыхательной системы. Работает на детоксикацию, оздоравливает клетки всего орга-

СПРАВКА

«Альфа Нектар» — биологически активная добавка. Производится в Европе. Обеспечивает функциональное питание клетки организма человека. Это натуральный восстанавливающий комплекс, мощный натуральный антиоксидант. Благодаря своему оригинальному составу препарат не имеет аналогов в мире. Занесен в перечень 100 лучших препаратов для продления жизни. Действие «Альфа Нектара» исследуют многие институты и клиники России и других стран. «Альфа Нектар» используется не только для оздоровления, но и для улучшения спортсменами личных достижений и результатов (имеет антидопинговый сертификат). Не является лекарственным средством.

Фото Юрия Терещенко

низма, восстанавливает иммунитет — как клеточный, так и гуморальный, даже местный — благотворно воздействует на кожу, слизистые оболочки.

— Сейчас многое из того, что Вы назвали, востребовано как никогда. Изучалось ли воздействие «Альфа Нектара» на восстановление организма людей, перенесших коронавирус?

— Как раз сейчас мы начинаем совместный проект с Министерством здравоохранения Дагестана, цель которого — изучение возможностей препарата «Альфа Нектар» по восстановлению пациентов, перенесших коронавирус в тяжелой форме, с осложнениями. Обещаю поделиться результатами проекта.

— Своей компании Вы дали название «Панацея». Не слишком смело?

— Если бы я сам и многие мои знакомые не испытали на себе действие препарата — я не рискнул бы ее так назвать. Просто у меня есть уверенность в том, что это действительно очень действенное средство, способное помочь при множестве диагнозов и различных проблемах со здоровьем.

http://alfanectar.ru/

Тел.: 8 (800) 707-7306, +7 (495) 125-0306

СФЕРЫ ПРИМЕНЕНИЯ «АЛЬФА НЕКТАРА» И ЕГО ВОЗДЕЙСТВИЕ

В составе комплексной терапии субстанция «Альфа Нектар» показана при заболеваниях:

- **сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, атеросклероз и его осложнения, артериальная гипертензия);**
- **при коррекции железодефицитных состояний;**
- **при гипоиммунных состояниях;**
- **в профилактике и лечении астенического синдрома и синдрома хронической усталости;**
- **при хронической интоксикации и алкогольной абстиненции (выводит из организма свободные радикалы и радионуклеиды);**
- **используется в комплексных программах лечения гипоксических состояний любого происхождения;**
- **отмечена интенсивная репарация микроструктурных повреждений в костях и повышение качества костной ткани;**
- **улучшает капиллярный кровоток, тем самым увеличивая степень насыщения тканей кислородом, активируя выведение токсических продуктов метаболизма из организма пациента;**
- **выступает в роли предупреждающего фактора разрушения липидов в клеточных мембранах, белков, полисахаридов и нуклеиновых кислот, тем самым предупреждая процессы старения и развитие заболеваний, относящихся к болезням оксидантного стресса;**
- **регулирует функциональную активность моноцитов-макрофагов, естественных киллеров, стимулирует противоопухолевый иммунитет, цитотоксические Т-лимфоциты, фагоцитарную активность клеток;**
- **способствует восстановлению кислородного запаса, улучшает приспособляемость к длительной мышечной активности.**

СОЮЗ ЖЕНСКИХ СИЛ

Интернет-ресурс

Интернет-ресурс Союза Женских Сил www.союзженскихсил.рф – это коммуникационная рабочая площадка, помогающая объединению всех работающих в Российской Федерации женских организаций, партий, обществ, движений, объединений, союзов, ассоциаций, клубов.

На форумах ресурса представлены самые актуальные темы для общественного обсуждения.

Модераторы тематических форумов – профессионалы высокого уровня и эксперты в разных сферах деятельности, входящие в Стратегический совет и Правление СЖС.

Формат форумного общения позволяет обсуждать проблемы и актуальные вопросы, формировать предложения по изменениям в политической, законодательной, социальной сферах.

Итогом обсуждения на площадках форума могут стать обращения с конкретными общественными инициативами в адрес Законодательного собрания, Правительства, а также Президента Российской Федерации.

Интернет-ресурс СЖС обладает инструментами для продвижения в медийном интернет-пространстве как общественных, так и индивидуальных проектов и инициатив – социальных, благотворительных и коммерческих.

На площадке интернет-ресурса мы знакомим пользователей с изменениями, происходящими в политической, экономической, социальной сферах России и других стран. Размещаем новости бизнеса, законодательства и культуры. Публикуем эксклюзивные интервью с неординарными личностями – представителями власти и общественных организаций, бизнес-сообщества, юристами, экономистами, психологами, творческими людьми. Освещаем самые важные стороны развития нашего общества и страны в целом.

Интернет-ресурс Союза Женских Сил:
www.союзженскихсил.рф

СОЮЗ ЖЕНСКИХ СИЛ

Издатель:
ИНФОРМАЦИОННОЕ АГЕНТСТВО СОЮЗА ЖЕНСКИХ СИЛ

Номер подготовлен
Информационным агентством СЖС

Шеф-редактор: Ольга Ирзун

Материалы номера: Ирина Овечкина

Дизайн и верстка: Ирина Гортинская

Корректор: Наталья Былькова

Редакция не несет ответственности
за содержание рекламных материалов.

Перепечатка материалов
без письменного согласия редакции
запрещается.

Наш адрес:
127025, г. Москва, ул. Новый Арбат,
д. 19, офис 1415

Телефон: 8 919 999 51 33

E-mail: info@союзженскихсил.рф

Номер напечатан в типографии
ООО «Синержи»

Адрес: 3-й Новомихалковский проезд,
дом 3 а,

www.synergy-company.ru

Тираж: 900 экз.